

KHJ 町田家族会

いらすとや

当事者が中心になって運営する

居場所 | Nまちだ



予約不要

てきとーにまったり雑談しましょう



生駒初唯

日時：7月8日（土）13:30～16:00

場所：町田市民フォーラム 3階 和室

身体をほぐす YOGA

町田家族会 YOGA 部



7月16日（日）（来月は8/27 予定）

場所：町田市民フォーラム 3階和室

時間：午後1時半～3時半

（ヨガ60分、おしゃべりタイム60分自由参加）

※受付は13:15～

参加費：500円（当事者 100円）

持ち物：動きやすい服装

（Tシャツにジャージなど）&バスタオル又はヨガマット

ヨガ講師：サトウリイリイ

ヨガで身体を動かし、自分の身体を大切にする時間を過ごしませんか。20代から70代と初心者の方にもご参加いただいています。不安な方はご連絡ください。

lyly.yogini@gmail.com

町田家族会ヨガ部

生きづらさを抱えている女性が安心して話し会える場所

できない自分を責めてしまう
職場で辛いことがあった、思い出すだけでもつらい
親が元気なうちに自立したい
専業主婦・家事手伝いをしているけれど
などなど



場所：町田市民フォーラム4階 活動室 A・日時：7月15日（土）午後2時～3時半

参加費：100円 申込：☎ 042-729-2741 カウンセリング玉川 坂本