

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

参加費 ¥ 0

てきとーにまったり雑談しましょう



生駒初唯

日時： 9月9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

ビギナーヨガ

9月17日（日）（来月は10/22 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 ※受付は13:15~

（ヨガ60分、おしゃべりタイム60分自由参加）

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： サウリィリィ

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

家族のはなし

などなど



場所： 町田市民フォーラム4階 第1学習室A・日時： 9月16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