

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

できとーにまったり雑談しましょう



生駒初唯

日時：10月21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

10月22日（日）（来月は11/19 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：サトウリイリイ

心が落ちてしまっているとき、もしかすると身体も重くなっているかも知れません。身体を動かしてスッキリすると心もなんだか軽くなっていきます。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 活動室A・日時：10月20日（金）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