

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

日時：12月9日（土）13:30 ~ 16:00

場所：町田市民フォーラム 3階 和室



生駒初唯

身体をほぐす YOGA



ビギナーヨガ

12月17日（日）（来月は1/21 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

気分が落ち込む、生きづらさを感じるなど心から来る不安は
身体を動かす事で和らげることができます。ヨガは心と身体の苦しみを
取り除くことができる学びです。自分の身体のこと、心のことぜひ知りに
来てください。 講師問い合わせ先 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

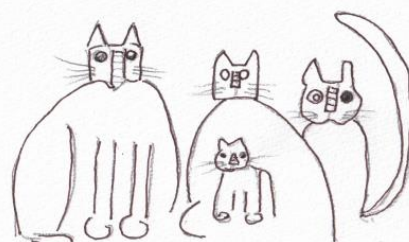
職場で辛いことがあった、思い出すだけでもつらい

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



いのくまさんちのネコ

場所：町田市民フォーラム4階 活動室A・日時：12月15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