

当事者が中心になって運営する

居場所 | Nまちだ

てきとーにまったり雑談しましょう



予約不要

参加費 ¥ 0



生駒初唯

日時：2月17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

2月はお休みです

（次回は3月17日（日）となります）

ビギナーヨガ

（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

出来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
親が元氣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
同じような体験をしている人と話したい
親が元氣なうちに自立したい
等



場所：町田市民フォーラム4F 第一学習室A・日時：2月14日（水）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