

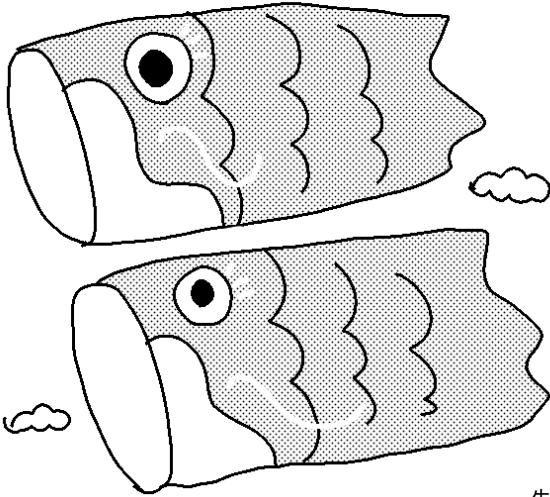


当事者が中心になって運営する

# 居場所 | Nまちだ

予約不要

参加費 ¥ 0



生駒初唯

日時：5月18日（土）14:00～16:30

場所：町田市民フォーラム 3階 和室

毎回10人弱の規模で、雑談や「対話の広場」という、参加者自身が決めるテーマでの対話などをやっています  
「ひき町」を運営していた方の提案・仕切りで安心です

## 身体をほぐす YOGA ビギナーヨガ

5月19日（日）（来月は6/16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

対話をする事、コミュニケーションを深めていくことは円滑な関係を築く上でとても大切なことです。これをヨガでは身体で練習していきます。自分の身体の対話をぜひしにいらしてください。

講師問い合わせ先：lyly.yogini@gmail.com

町田家族会ヨガ部