



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：9月14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

9月22日（日）（来月は10/13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

疲れているとつい人はやるべきことを先延ばしにしていますが、これは体力の問題があるかもしれません。無理なく動いていくヨガクラスです。身体を動かし体力アップしていきましょう。

問い合わせ先：lyly.yogini@gmail.com

町田家族会ヨガ部