

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：12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

12月15日（日）（今月で最後のレッスンとなります）

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

5年間ありがとうございました。

最後のレッスンとなりますが皆様とお会いできること楽しみにしています。