

当事者が中心になって運営する

居場所 | Nまちだ



高良ほうせき / イラスト AC

てきとーにまったり雑談しましょう

予約不要

日時：9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

簡単なヨガのポーズをとりながら、気持ちよく身体をほぐしてみませんか？
ゆったりと動いていきますので、初心者の方でも大丈夫です。



9月18日（日）

場所：町田市民フォーラム 3階和室

時間：午後1時半～（ヨガ60分、そのあとおしゃべりタイム自由参加）

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）
& バスタオル又はあればヨガマット

ヨガ講師：サトウリイリイ

夏の疲れが溜まっていますか？身体をゆるめてじんわり汗をかいて
スッキリしませんか？

ご予約は必要ありませんのでぜひふらっと参加しにいらしてください。

インスタもやっているのよかったですらぜひ覗いてみてください@lyly_yogini
わからないことがあればお問い合わせくださいませ。

皆様にお会いできること楽しみにしています。

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

同じような体験をしている人と話したい

等



場所：町田市ボランティアセンター4F 活動室 A・日時：9月24日（土）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