

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

てきとーにまったり雑談しましょう

日時：4月8日（土）13:30～16:00

場所：町田市民フォーラム 3階 和室



生駒初唯

身体をほぐす YOGA

初心者向けYOGA

4月16日（日）（来月は5/14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

体力作りには適度な運動、食事、睡眠が大切です。

体力をつけると身体も心にも余裕が生まれやすくなります！

身体が硬くても大丈夫です。20代から70代とどんな方でも

ご参加いただいております。不安であればぜひご連絡ください。

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
親が元気をうちに自立したい
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
親が元気をうちに自立したい
等



場所：町田市民フォーラム4F 活動室 A・日時：4月15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