いらすとや

当事者が中心になって運営する

## 居場所INまちだ

予約不要



てきと一にまったり雑談しましょう

日時:8月5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

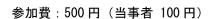
ビギナーヨガ

8月27日(日)(来月は9/17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~



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:サトウリィリィ

ョガで自分の身体を大切にケアする時間を過ごしませんか。 20 代から 70 代と初心者の方にもご参加いただいています。 不安な方はご連絡ください。 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

でき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 家族のはなし などなど

**場所**: 町田市民フォーラム4階 活動室 A・ 日時: 8月19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

