当事者が中心になって運営する

## 居場所INまちだ

てきと一にまったり雑談しましょう

予約不要 参加費¥0



日時: 9月9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

ビギナーヨガ

9月17日(日)(来月は10/22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 ※受付は13:15~ (ヨガ60分、おしゃべりタイム60分自由参加)

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)

&バスタオル又はヨガマット

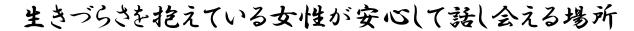
ヨガ講師:サトウリィリィ

ヨガで身体を動かし、自分の身体を大切に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。

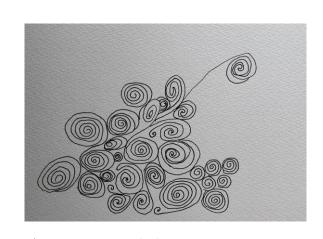
不安な方はご連絡ください。

lyly.yogini@gmail.com

町田家族会ヨガ部



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 第1学習室 A・日時:9月16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** 

