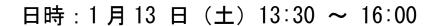
当事者が中心になって運営する

## 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



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

1月21日(日)(来月は2/18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

気分が落ち込む、生きづらさを感じるなど心から来る不安は 身体を動かす事で和らげることができます。ヨガは心と身体の苦しみを 取り除くことができる学びです。自分の身体のこと、心のことぜひ知りに 来てください。 講師問い合わせ先 | y | y. yog i n i @gma i | . 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 同じょうな体験をしている人と話したい 親が元気なうちに自立したい 等

場 所:町田市民フォーラム4F第2学習室A日 時:1月27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

