

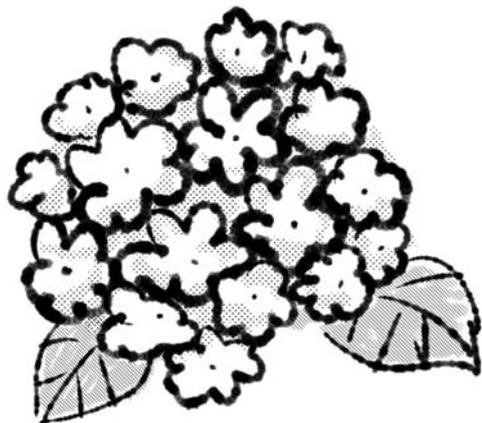
当事者が中心になって運営する

居場所 | Nまちだ



予約不要

参加費 ¥ 0



日時：6月8日（土）14:00～16:30

場所：町田市民フォーラム 3階 和室

毎回10人弱の規模で、雑談や「対話の広場」という、参加者自身が決めるテーマでの対話などをやっています
「ひき町」を運営していた方の提案・仕切りで安心です

生駒初唯

身体をほぐす YOGA ビギナーヨガ

6月16日（日）（来月は7/14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

夏に向けて今から基礎代謝をあげ、疲れにくい身体をつくりませんか。

運動する習慣をつけることで体力もつきます。体力がつくと行動力も上がります。

まずは身体から変えていきませんか。

講師問い合わせ先：lyly.yogini@gmail.com

町田家族会ヨガ部