

KHJ 町田家族会

居場所 IN まちだ

10月24日午後2時～4時

町田市民フォーラム4階 講習室前

参加費 無料



(講習室に入らなければ事前予約不要、
当日個人情報の提供も不要です。)



絵・いらすとん

● 生き苦しいときは、自身をむしばむ毒を吐きに
いっしょにお話ししましょう



同 時 開 催

KHJ 町田家族会ヨガ部 / 寛容な世界のための雑談会

10月17日 町田市民フォーラム和室

午前13:30～15:00 (受付は13時開始)



少人数で換気に
注意して開催します。
当日受付で体温測定等の
体調チェックします

※メールか電話で事前予約制です。

yours@isono.be

090-8505-5835 (イソノ) まで

10月15日午後6時までに一報下さい

運営者よりメッセージ

季節の変わり目、とくに寒く暗い冬に近づくこの時期は、心身を壊しやすいものです。疲れが貯まらないように規則正しい生活と十分な食事と睡眠、適度な運動を、出来る範囲でこころみてはいかがでしょうか？無理だけはしないようにお願いいたします。