

新しくなります！

# 当事者が中心になって運営する 居場所 | Nまちだ<sup>NEW</sup>

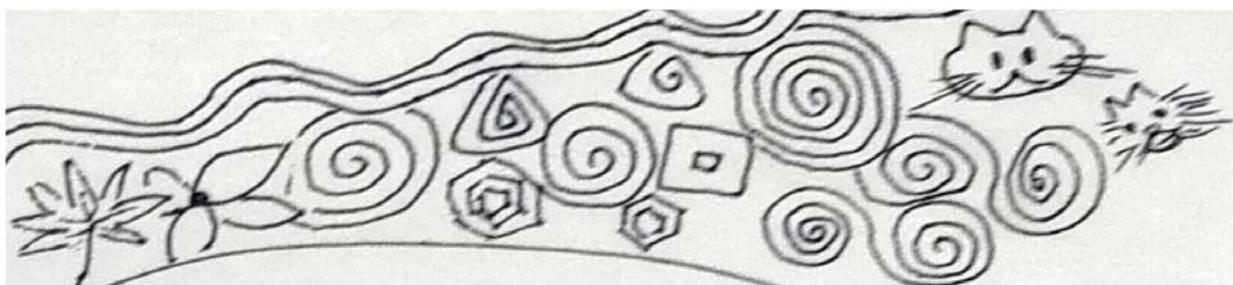
4月10日(日) 午後2時～4時30分  
町田市民フォーラム 和室

みんなで楽しくゲームしましょう

予定：禰豆子危機一髪、どらえもんブロックタワー10、任天堂 SWITH 等で遊ぼう会



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



場所：町田市ボランティアセンター3F 調理室・日時：4月23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

## 身体をほぐす YOGA

YOGA のポーズを通じて気持ちよく身体をほぐしてみませんか？  
ゆったりと動いていきますので初心者の方でも大丈夫です。

4月16日(土)  
町田市民フォーラム3階和室 午後1時半～4時

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でOK!)、バスタオル又はあればヨガマット  
ヨガの時間は60分ほどを予定しています。

そのあとは自由にお話するお時間がありますので、ぜひご参加ください！

ヨガ講師：サトウリイリィ

5000年以上も前から伝わる生きる知恵が詰まったヨガの教えに魅了され本格的なヨガの学びを伝えていきます。インスタグラムもよかったらぜひ覗いてみてください。@lyly\_yogini

町田家族会ヨガ部

