

当事者が中心になって運営する

KHJ 町田家族会

# 居場所 IN まちだ

5月15日(日) 午後2時～4時30分

町田市民フォーラム和室

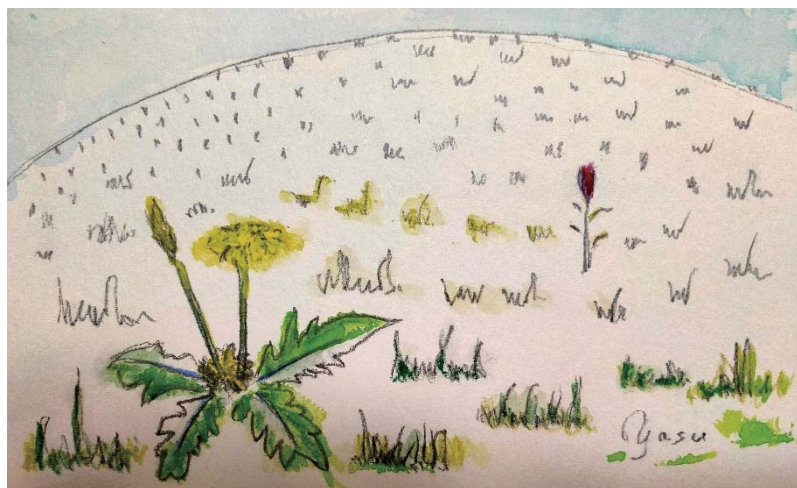
参加費 無料

おしゃべりするもよし

ゲームするもよし 自由に参加ください



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  
4階 活動室A

日時：5月28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。

5月21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。そのあとはおしゃべりタイムありますのでぜひご参加ください！

ヨガ講師：サトウリイ

運動不足を感じていたり何かあたらしいことを始めたいと思っているのであれば、ぜひ一緒にヨガをしてみませんか？難しい動きはなく、初心者でも大丈夫です。自分の身体を動かすことで普段気づかなかった身体のクセ(肩があがりやすいなど)に気づいたり、自分の得意なことに気づいたりすることもできます(あれ、意外と集中力あるんだななど)。ぜひふらっと参加しにいらしてください。お会いできること楽しみにしています。インスタもやっているので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