

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

てきとーにまったり雑談しましょう



高良ほうせき / イラスト AC

日時：10月15日（土）13:30～16:00

場所：町田市民フォーラム 3階 和室

## 身体をほぐす YOGA

簡単なヨガのポーズをとりながら、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。



10月9日（日）

場所：町田市民フォーラム 3階和室

時間：午後1時半～（ヨガ60分、そのあとおしゃべりタイム自由参加）

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）

&バスタオル又はあればヨガマット

ヨガ講師：サトウリイリイ

夏の疲れが溜まっていませんか？身体をゆるめてじんわり汗をかいて  
スッキリしませんか？

ご予約は必要ありませんのでぜひふらっと参加しにいらしてください。

インスタもやっているのよかったですらぜひ覗いてみてください@lyly\_yogini

わからないことがあればお問い合わせくださいませ。

皆様にお会いできること楽しみにしています。

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

同じよ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



4F

場所：町田市民フォーラム 第2学習室A ・日時：10月22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