

KHJ 町田家族会

いらすとや

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

できとーにまったり雑談しましょう



生駒初唯

日時：11月18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

ビギナーヨガ

11月19日（日）（来月は12/17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 ※受付は13:15～

（ヨガ60分、おしゃべりタイム60分自由参加）

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）
&バスタオル又はヨガマット

ヨガ講師：サトウリイリイ

ヨガで身体を動かし、自分の身体を大切にしている時間を過ごしませんか。

動き出す第一歩にもぜひ。20代から70代と初心者の方にも
ご参加いただいています。不安な方はご連絡ください。

lyly.yogini@gmail.com

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

でき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

家族のはなし

などなど



場所：町田市民フォーラム4階 活動室A・日時：11月17日（金）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