

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

日時：1月13日（土）13:30 ~ 16:00

場所：町田市民フォーラム 3階 和室



生駒初唯

## 身体をほぐす YOGA

### ビギナーヨガ

1月21日（日）（来月は2/18 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

気分が落ち込む、生きづらさを感じるなど心から来る不安は  
身体を動かす事で和らげることができます。ヨガは心と身体の苦しみを取り除くことができる学びです。自分の身体のこと、心のことぜひ知りに来てください。 講師問い合わせ先 [lyly.yogini@gmail.com](mailto: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

出来ない自分を責めてしまう  
職場で辛いことがあった、思い出だけでもつらい  
親が元気でうちに自立したい  
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  
親が元気でうちに自立したい  
等

場 所：町田市民フォーラム4F 第2学習室A

日 時：1月27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

### 新しい年を

