

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 : 3月16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

3月17日(日) (来月は4/21 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、心からくる不安は
身体を動かすヨガで和らげることができます。ゆっくり丁寧に
動いていきますので初めての方もお気軽にいらしてください。

講師問い合わせ先 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合える場所

「生きづらさを抱える女性が安心して話し合える場所」を2024年3月25日をもちまして閉室させていただきます。2020年3月から町田ボランティアセンター登録団体「引きこもり女子の会」として開催してきました、コロナでやむなくお休みになった時もありました。

ご利用いただきました方々には厚くお礼申し上げますと共にさらなるご多幸を願っています。

3月25日は特別なことは致しませんが下記のように行います。ご参加ください。

記

場所 : 町田市民フォーラム4F 第2学習室A

日時 : 3月25日(月) 午後2時~3時半

参加費 : 100円

