



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

てきとーにまったり雑談しましょう

日時：4月14日（日）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

4月21日（日）（来月は5/19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

（ヨガ60分、おしゃべりタイム60分自由参加）

※受付は13:15～

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

自分のことは中々自分では分からないものです。身体を動かすことで自分の新しい一面を発見することもできます。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