

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



生駒初唯

日時 : 8月10日(土) 14:00 ~ 16:30

場所 : 町田市民フォーラム 3階 和室

毎回10人弱の規模で、雑談や「対話の広場」という、参加者自身が決めるテーマでの対話などをやっています

「ひき町」を運営していた方の提案・仕切りで安心です

身体をほぐす YOGA ビギナーヨガ

8月11日(日) (来月は9/22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 : サトウリイリイ

夏に向けての体力づくりに。運動する習慣をつけていきませんか?

講師問い合わせ先 : lyly.yogini@gmail.com <lyly.yogini@gmail.com>

町田家族会ヨガ部