

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

日時：11月16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



生駒初唯

## 身体をほぐす YOGA ビギナーヨガ

11月17日（日）（来月は12/15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

身体が変わると気持ちにも変化が訪れます。一緒に身体を動かしませんか？

問い合わせ先：lyly.yogini@gmail.com

町田家族会ヨガ部