



# かながわ・あづまっぺ お茶っこ会

in かながわ県民センター

## ヨーガ療法 & 軽食ランチ

⇒こちらでご用意します



日時  
&  
場所

3月3日(土) 12:00~14:00

4月7日(土) 12:00~14:00

於：かながわ県民センター 11階 コラボスタジオ

～ 東日本大震災により

神奈川・近郊に避難生活されていらっしゃる方でしたら

どなたでもご参加いただけます～

★軽食やお菓子をつまみながら、ゆったりとお過ごしてください

(軽食・菓子類・飲み物等ご用意してお待ちしています)

ゆっくり楽しく、おしゃべりしましょう！  
初めての方もお気軽にご参加ください！

参加費  
無料

## 同時開催、『かんたん! ヨーガ療法』

「日本ヨーガ療法学会」の療法士の方と一緒に

楽しくヨーガを体験してみませんか？



呼吸にやさしい動きを合わせることで自律神経が整い、緊張と弛緩を感じることで、脳が活性化し深いリラックスを自分で行うことができます。  
客観的に見ることで、ストレスを上手にコントロールすることができるようになります。

\* イスに腰掛けたままでできるので、どなたでも気軽に参加していただけます。

お問い合わせにつきましては裏面の案内をご覧ください



# お申込み・お問い合わせ先

## NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会 事務局

- ・電話 045-312-1121 (内線 4142)  
\*電話オペレーターに内線4142とお伝えください。
- ・受付時間：平日(月曜～金曜) 13:00～17:00
- ・メール ayumu.tomoni@gmail.com

\*\* 事前に参加申し込みいただけますと当日受付がスムーズです \*\*

## ～情報コーナー～

- ◎ 福島民報、福島民友を設置 (バックナンバー 1カ月分あります)
- ◎ 東北3県 広報誌
- ◎ その他、各種支援情報

神奈川県内で避難生活をされている方同士のお茶会です。  
初めて参加される方でも、ゆっくりとした時間を、  
自由にお過ごしいただけます。

どうぞお気軽にご参加ください。



## 会場のご案内

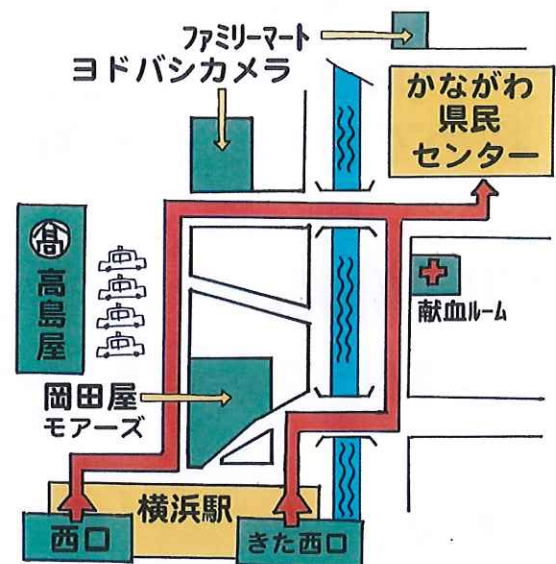
### かながわ県民センター案内

「横浜駅西口」(地上階)からのご案内  
(徒歩 約5分)

- ⇒ 右前方「ヨドバシカメラ」手前を右折
- ⇒ 「西鶴屋橋」を渡る
- ⇒ 信号を渡って左が「かながわ県民センター」

「横浜駅きた西口」からのご案内  
(徒歩 約4分)

- ⇒ 右側の「鶴屋橋」を渡る
- ⇒ 左折し直進
- ⇒ 「西鶴屋橋」を左にみて
- ⇒ 信号を渡ると「かながわ県民センター」



NPO法人

主催：かながわ避難者と共にあゆむ会



共催：かながわ東北 ふるさと・つなぐ会

