



# 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



開催  
日時  
場所

両日とも かながわ県民センター 11階 コラボスタジオ  
1月 13日(土) 12:00~14:00  
2月 3日(土) 12:00~14:00

～ 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、こちらでご用意いたします)

**ゆっくり楽しく、おしゃべりしましょう！  
初めての方も気軽に参加してくださいね**

**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つくることができます。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

※12月28日(木)～1月8日(月)は年末年始休暇です。

\*\* 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ヵ月分あります)

◎ 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

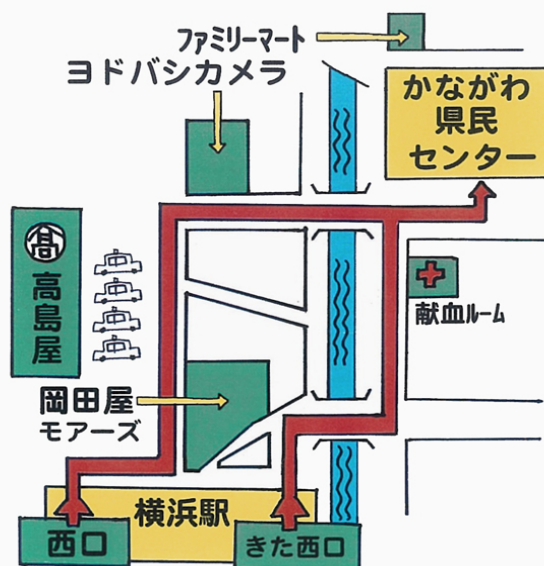
### かながわ県民センター案内

～「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」です。

～「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」です。



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

NPO法人  
かながわ避難者と共にあゆむ会

かながわ東北  
ふるさと・つなぐ会