

かながわ・あづまっぺ

お茶っこ会

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。

お茶っこ会

3月2日(土) 10:30~13:00

会場：かながわ県民センター11階

毎月第一土曜日に開催しているお茶っこも、今回が今年度最後となりました。

お茶やお菓子を食べながら、ゆっくりと楽しくおしゃべりしましょう、初めての方もお気軽に参加してください！

★当日は看護師さんが参加してくれます、血压測定や健康相談もできます。

『来年度も継続していきたいと思っております。また元気に笑顔でお会いしましょう！』



同時開催『かんたん! ヨーガ療法』 11:30~12:30

「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？

イスに腰掛けたままでできるので、運動が苦手な方や足腰に不安がある方など、どなたでも気軽に参加していただけます。

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することができるようになります。

【自由参加なので、お茶っこのみ参加も可能です】



お申し込み・お問い合わせにつきましては裏面をご覧ください



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 070-5577-0311

受付時間：平日（午後1時から午後5時）

☆メール ayumu.tomoni@gmail.com

☆郵便 〒231-0011 横浜市中区太田町 4-47 コーワ太田町ビル 7F
「かながわ避難者と共にあゆむ会」宛

☆FAX 045-201-3533

平日午後1時～5時は、かながわ県民センターで活動しています *お訪ねいただく際は事前にご一報ください
神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町 2丁目24-2
かながわ県民活動サポートセンター 11階「かながわ災害救援ボランティア活動支援室」

*** 事前に参加申し込みをお願いします ***

～ 情報コーナー ～

- ◎ 福島民報新聞、福島民友新聞（バックナンバー 2ヵ月分あります）
- ◎ 郡山市、南相馬市、双葉町 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～

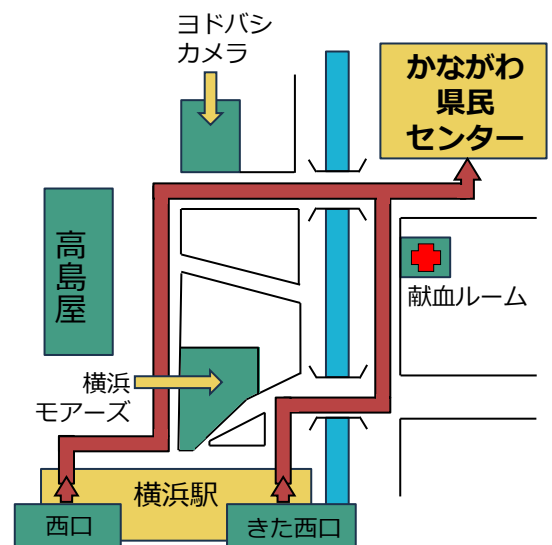
（徒歩 約 5分）

- ⇒ 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。



主催：NPO法人 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

協力：神奈川県司法書士会、原子力損害賠償紛争解決センター
医療生協かながわ生活協同組合

 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