



まち活おしゃべりタイムとは？

誰もが集い・おしゃべりを通して新たな出会い・つながりをつくる交流の場です。
奇数月に開催します。興味のある話題にぜひご参加ください！

おしゃべりタイム

まち活おしゃべりタイム テーマ『自分を整える』

1月24日(火)10:00~12:00

青葉区役所1階 青葉区区民活動支援センター
ミーティングコーナー 定員16人

呼吸を意識すると、身体と心が『整う』と言われています。
寒い時期こそ、そんな呼吸法を取り入れて元気に過ごしましょう！
楽しくおしゃべりして、“心の免疫力”もアップしましょう♡
『自分を整える』方法をみんなで情報交換してみませんか？

まち活パートナーズ
《太極拳》
中村環来(なかむらたまき)さん



楽しくおしゃべりして仲間を作りましょう！

公共交通機関をご利用ください。
駐車場は有料です。

入場無料・出入り自由
スペースに限りがあるため、
定員に達した場合ご参加いただけないことがあります。
あらかじめご了承ください。

【問合せ】 青葉区区民活動支援センター(区役所1階)

☎: 045-978-3327 FAX: 045-972-6311 Email: ao-machikatsu@city.yokohama.jp