



# ていーふぉーみー

はなしてはなす -話して離す- 時間がここにあります

ほっとして気持ちを大切に出来る場所

ふ、と立ちどまってみませんか・・・

・・・何をはなしても大丈夫 はなさなくても大丈夫 そこにただいい時間・・・

呼吸を意識したリラクゼーションとお茶

——“わたし自身のための一杯”・・・

(内容の秘密は守られます)

“ていーふぉーみー”は家族  
相談士等を中心に地域  
コミュニティによりそう  
活動をしています

西多賀市民センター2階「ここに子育て！」

楽しく子育て！」に載せていただきました

☆日時 11月13日(木) 10:20-11:50 申込は11月4日まで

☆場所 西多賀市民センター2階「和室2」  
(太白区西多賀3丁目6番8号)

託児は10時より

受付開始です

2015年2月にも開催予定

♪費用 500円/1回(託児料金別途) ♪託児 3日前まで申込(200円/人 メールでお問合せください)

♪主催・申込・問合せ ていーふぉーみー事務局 [teaformej@yahoo.co.jp](mailto:teaformej@yahoo.co.jp) 青葉区本町3-5-22-6Fファミリーサポートルーム内

(Jグエイ)