



ていーふおーみー



～わたしを大切にするプチワーク～

はなしてはなす -話して離す- 時間がここにありますが

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・・・

マインドフルネスと今ここ感覚への

・・・何をはなしても大丈夫

気づきを体験してみませんか？

はなさなくても大丈夫 そこにいっただけでいい時間・・・

“からだ感覚”と”呼吸”、”今ここ”への気づき・・・

——“わたし自身のための一杯”・・・

(内容の秘密は守られます)

☆日時 5月30日(火) 10:20-11:50

申込は 5月22日まで

☆場所 仙台市富沢市民センター「和室1」
(太白区富沢南1丁目18-10)

託児は10時より

受付開始です

♪参加費 1000円(託児無料)

託児は事前打ち合わせをいたします

♪託児 3日前までお申込み下さい

080-8205-2143 までご連絡ください

♪主催・申込・問合せ ていーふおーみー事務局 青葉区本町 3-5-22-6F ファミリーホール内

こくちーず pro またはメールでお申込みください (こくちーずへは下の URL の入力か左下の QR コードから)



<http://www.kokuchpro.com/event/teaforme2017may/>

teaformej@yahoo.co.jp

(Jジェイをつけるのを忘れなく)

(Jジェイ)

FAXでの申込は裏面へ

FAX:022-225-0876

(9時～17時)

ていーふぉーみー受付専用番号 平成29年5月22日まで有効

平成 年 月 日申込み

氏名	
メールアドレス	
電話番号	
託児 (希望する方は○をつけてください)	
この企画をどこでお知りになりましたか	

申込締切：平成29年5月22日(月)

問合せ：ていーふぉーみー事務局

E-mail: teaforme_j@yahoo.co.jp

(Jジェイをつけるのを忘れなく)

☆「ていーふぉーみー」の定期開催日☆

日時 毎月 第1・3水曜 ①10:30-12:00 ②13:30-15:00

場所 ファミリーサポートルーム (宮城県警となり)

仙台市青葉区本町3-5-22宮城県管工事会館ビル6F