

VoL.19



高知家

令和6年度地域女性活躍推進交付金事業
NPO 法人 GIFT が高知県から受託して運営しています。

がんばっている女性に
ごほうびな時間を。



VoL.19

オトナ女子のための薬膳豆知識

とき：11月18日(月) 10:00～12:00(開場 9:45～)

会場：四万十町地域交流センター くぼかわ

東庁舎1階 多目的大ホール

高岡郡四万十町琴平町 16-17

予約制

高岡エリア
四万十町
VOL.19



予約申込フォーム

対象者 女性(高知県内にお住まいの方)

参加費 無料 **託児** 無料(要予約)※託児が必要な方は申込時にお知らせください

お問合せ&申し込み先 NPO 法人 GIFT(詳細は裏面)

※お菓子の準備がありますので、ご予約をお願いします。

※お申し込みフォームからが簡単です。

お話のテーマ

オトナ女子のための薬膳豆知識



たに きり こ
講師：谷 季里子

漢方薬局・漢方茶房 季然堂 代表
薬剤師
国際中医専門員
不妊カウンセラー

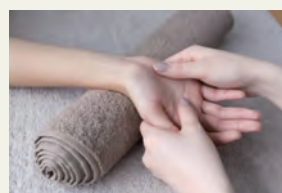
特別な薬膳料理じゃなくても、普段のお食事にも薬膳の知識をプラスするだけで、食事のクオリティがグッとアップします。体調を崩しやすい大人女子にキレイのヒントをお教えます！



癒しのブース

お話の後、
自由に体験できます♪

無料 ハンドもみほぐし



ハンドもみほぐしで日々の疲れやストレスを緩和しましょう。

詳細は
裏面へ



「ごほうびカフェ」は、癒し体験とおしゃべりで
いろんな悩みをリセットできるスペシャルなカフェです。

お話を聞いて茶話会 & 癒しのブース、体験ワークショップ、親子で参加イベントなどを予定しています。

高知県にお住まいの女性なら、どの会場でも、何回でも参加できます。

あなた好みのカフェにお越しください！



ごほうびカフェには、さまざまな悩み相談のエキスパートも参加いたします。
個別で話せる相談ブースもご用意しています。

例えば

- ・恋愛に関して悩んでいる
- ・キャリアアップに悩んでいる
- ・子育てや親の介護と仕事の両立に疲れた
- ・子育ての悩み
- ・夫が協力的じゃない
- ・お姑さんとの関係が微妙
- ・1人での生活が不安

などなど…

予約制



開催予定

11月：土佐清水市、四万十市、
四万十町、香美市
12月：本山町、いの町
1月：香南市、田野町
2月：南国市

※イベント情報は内容が決まり次第、ホームページやSNSで情報を発信していきます。各イベントの詳細はホームページ・チラシでご確認ください。



ごほうびカフェ
HP



ごほうびカフェ
LINE



ごほうびカフェ
Instagram

お申し込みの詳細

対象者 女性（高知県内にお住まいの方） 定員 20名 参加費 無料

託児 無料（要予約）※託児が必要な方は申込時にお知らせください。

お問合せ & 申し込み先 NPO 法人 GIFT

予約専用 TEL：070-8494-8435 予約専用 E-mail：npogift2024@gmail.com

お申し込みの際に、参加を希望される①「ごほうびカフェ」の番号とイベント名、②住所、
③氏名、④連絡の取りやすい電話番号（自宅 / 携帯）、⑤託児の有無をお知らせください。

高岡エリア
四万十町
VOL.19



予約申込フォーム