

# VoL.25



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.25

## 表情筋を鍛えてマイナス 10 才若返る 顔ヨガレッスン！

とき：2月13日（木）10:00～12:00（開場 9:45～）

会場：南国市地域交流センター MIARE！ 2階 多目的室 2  
南国市大そね甲 2117

予約制

物部川エリア  
南国市  
VOL.25



予約申込フォーム

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（詳細は裏面）

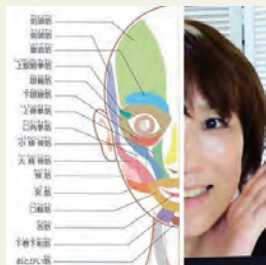
※お菓子の準備がありますので、ご予約をお願いします。

※お申し込みフォームからが簡単です。

### お話のテーマ

### 自宅でもできる！

## 表情筋を鍛えてマイナス 10 才若返る顔ヨガレッスン！



しょうがい まさよ

講師：正堺 万紗依 さん

顔ヨガインストラクター

ミセス関西コレクション 2023 関西&東北エリア BC 講師

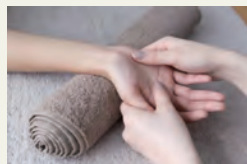
お顔のシワやたるみは年齢のせいではなく、  
ただの表情筋の衰えです！正しい表情筋の  
使い方を知り、トレーニングすることによっ  
て、みるみるお顔が変化し若返ります。  
口角アップは人生アップの信念のもと、沢  
山の方にこの顔ヨガを広げていきたいと  
思っています。

### 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。

がんばっている女性に  
ごほうびな時間を。



「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

1月 20日 vol.22 香美市  
27日 vol.23 田野町  
2月 6日 vol.24 仁淀川町  
13日 vol.25 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（高知市万々 519-1-301）

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。

ごほうびカフェ  
予約申込フォーム  
（全会場共通）

