

高知県内6地域、全24回、「ごほうびカフェ」をOPEN！  
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。

## 第2回目のテーマは、 「新しい自分発見！」

自分らしさを知りたい  
新しい一歩を踏み出したい  
仲間と楽しくおしゃべりしたい  
安心できる場で愚痴も言いたいし夢も語りたい  
そんなあなたにぴったりイベントです。

VoL.2



がんばっている女性に  
ごほうびな時間を。

VoL.2

5/29  
WED

# 「新しい自分発見！」 スゴロクキャリアセミナー

とき：5月29日（水）10:00～12:00（開場 9:30～）

会場：土佐市複合文化施設つな一で 1F:多目的室1-1

スゴロクで出た目の内容を参加者同士で話しながら、  
自分自身を見つめ直すことができるワークを通して、  
新しい自分を発見できる。

今回のイベント専用スゴロクワークを作成しました！



**対象者** 女性（お住まいの地域、年齢不問）

**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伝えください

**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



やまわき ふみこ

**講師：山脇 文子**

キャリアコンサルタント

公認心理師

起業・転職・資格取得等キャリアアップ、心や体の不調、子育てや人間関係など、多様な悩みを切れ目なくサポートいたします。

26歳でPC・簿記会計講師として独立。シングルマザーとなった後、39歳で現在のコンサルタント・カウンセラーに職種転換。不登校やメンタル不調の方の支援経験も豊富。ひとり親家庭支援センター専門家相談員でもあり、多くの女性の就労・キャリア形成支援に力を尽くして来た。

予約制

仁淀川エリア  
土佐市  
VOL.2



お申し込みフォーム

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。**

← 申込フォームからの予約が  
簡単です。

※どの会場でも、何回でも参加できます。  
※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



ごほうびカフェでは、さまざまな専門家による相談ブースを設置します。  
お気軽にお越しください。