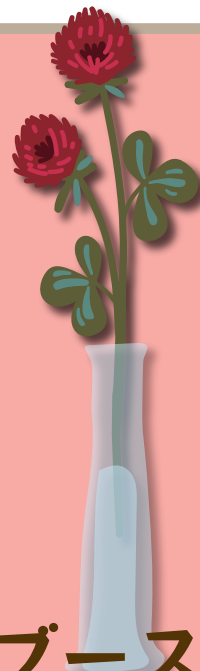


VoL.4

がんばっている女性に
ごほうびな時間も。



VoL.4

お話しと茶話会 & 癒しのブース

とき：6月27日（木）10:00～12:00（開場 9:45～）

会場：須崎市立市民文化会館 中会議室

須崎市新町 2-7-15

予約制

高幡エリア
須崎市
VOL.4



お申し込みフォーム

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。

美味しいおやつを食べながら楽しく交流しましょう♪
フードパントリーなどおみやげもあります！



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 顔ヨガ

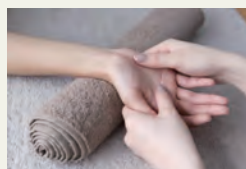


moni

顔ヨガで表情筋を鍛えてー10歳を叶えましょう！筋肉は何歳からでも鍛え直せます♡



無料 ハンドもみほぐし



エステサロン Lani

ハンドもみほぐしで疲れ
た目や頭痛、ストレスの
緩和をしましょう。



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。

高知県内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

開催決定

6月

- 13日 安芸市（安芸市民会館 会議室4・5）
- 27日 須崎市（須崎市民会館 中会議室）
- 30日 いの町（いの町すこやかセンター 大会議室）

7月

- 8日 室戸市（室戸市やすらぎ会議室1・2）
- 27日 四万十市（しまんとぴあ キッチンスタジオ）
- 28日 四万十町（会場は未定）

開催予定

- 8月：本山町、仁淀村
- 9月：安芸市、佐川町、香南市
- 10月：須崎市、香美市、四万十市
- 11月：香南市、室戸市、土佐清水市
- 12月：香美市、本山町
- 1月：四万十町、四万十市
- 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。

高幡エリア
須崎市
VOL.4



お申し込みフォーム