

VoL.8

がんばっている女性に
ごほうびな時間を。



VoL.8 パン作りワークショップ

とき：7月27日（土）14:00～16:30（開場 13:45～）

会場：四万十市総合文化センター

しまんとびあキッチンスタジオ

四万十市右山五月町7番7号

予約制

幡多エリア
四万十市
VOL.8



予約申込フォーム

親子で参加できます！

対象者 女性（高知県内にお住まいの方）

※一緒にパン作りできるお子さまと親子での参加も可能（託児はありません）

定員 12名（申し込み多数の場合は抽選）

参加費 無料

お問合せ&申し込み先 NPO 法人 GIFT（詳細は裏面）

申込締切 7月16日（火）※お申し込みフォームからが簡単です。

抽選結果は17日（水）以降にメールもしくは電話にてお知らせします。

20日までに連絡がない場合は、申込専用電話までお問合せください。

ワークショップ 簡単レシピで、可愛いキャラパンを作ろう♪



しのだ あんず

講師：篠田 杏さん

動画クリエイター

YouTube「あんずキッチン」で簡単おうちで
作るおやつや料理レシピを配信

登録者数 1.34 万人

総視聴回数 250 万回以上

3人の子育てをしながら、
おうちで簡単に作れるパ
ンや焼き菓子をメインに
SNSで発信中です。

おうちで美味しい焼きた
てパンを作れるようポイ
ントを分かりやすくお伝
えいたします。



詳細は
裏面へ

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

開催決定

7月

- 8日 室戸市 (室戸市やすらぎ会議室1・2)
- 22日 四万十町 (四万十町地域交流センター くぼかわ 多目的大ホール)
- 27日 四万十市 (しまんとぴあ キッチンスタジオ)

8月

- (調整中) 本山町 (会場未定)
- (調整中) 仁淀川町 (会場未定)

開催予定

- 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** 12名 **参加費** 無料

※一緒にパン作りできるお子さまと親子での参加も可能 (託児はありません)

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親子参加をご希望の方はお子さんの年齢をお知らせください。

幡多エリア
四万十市
VOL.8



予約申込フォーム