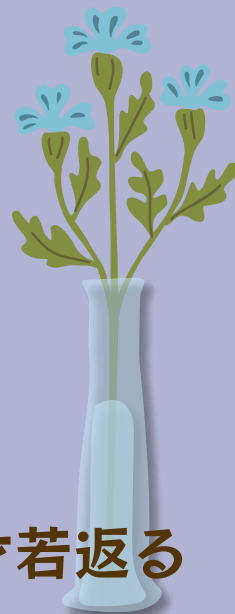


VoL.10

がんばっている女性に
ごほうびな時間を。



自宅でもできる！

VoL.10

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：8月26日（月）10:00～12:30（開場 9:45～）

会場：仁淀川町役場 多目的ホール

吾川郡仁淀川町大崎 200 番

予約制

吾川エリア
仁淀川町
VOL.10



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）

※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
疲れやストレスを癒します。



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 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。

吾川エリア
仁淀川町
VOL.10



予約申込フォーム