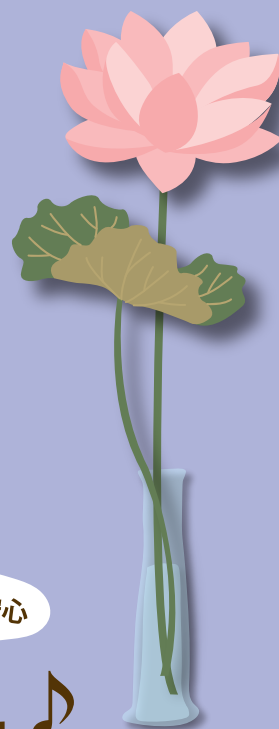


VoL.11

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、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。



初めての方でも安心

VoL.11 心もからだもリフレッシュ♪ リラクゼーションヨガ体験 & 茶話会

とき：9月18日（水）10:00～12:30（開場 9:45～）

会場：佐川町総合文化センター

高岡郡佐川町甲 356-2

ヨガ体験

一度ヨガを体験してみたかった！という方にもオススメです
ヨガの後は、講師の方をまじえた茶話会もあります



～自分とつながるいたわり時間～
毎日ががんばっている心と身体を優しくほぐしてリフレッシュしませんか？
心地いいと感じたポーズや呼吸法を覚えて、毎日の生活に気軽にヨガを取り入れていただけたら嬉しいです。

かたおか

講師：片岡まりさん

Yoga Stand～MARI～
ヨガ&瞑想インストラクター
全米アライアンスヨガ RYT200 修了
アロマヨガ指導者養成講座修了
子育て支援員研修修了

予約制

仁淀川エリア
佐川町
VOL.11



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 持ち物 ヨガマット※お持ちでない方はご相談ください。

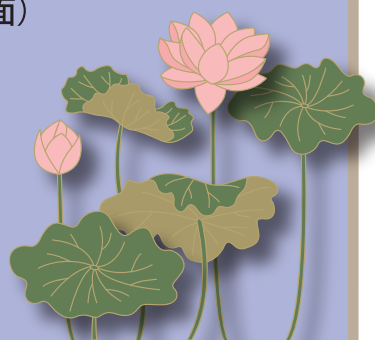
参加費 無料 託児 無料（要予約）※託児が必要な方は申込時にお知らせください

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。

令和6年度地域女性活躍推進交付金事業を高知県から受託し、
NPO法人 GIFT が運営しています。





「ごほうびカフェ」は、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：佐川町、安芸市、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。

※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。

仁淀川エリア
佐川町
VOL.11



予約申込フォーム