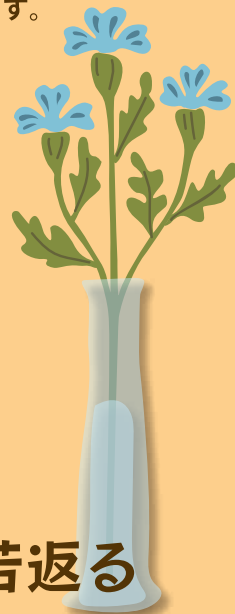


# VoL.14



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

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.14

## 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：10月4日（金）13:00～15:00（開場 12:45～）

会場：しまんとぴあ 創作スタジオ

四万十市右山五月町 7-7

予約制

幡多エリア  
四万十市  
VOL.14



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



10月：四万十市、須崎市、香美市  
11月：土佐清水市、四万十市、  
四万十町、香美市  
12月：本山町、いの町  
1月：香南市、田野町  
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。

幡多エリア  
四万十市  
VOL.14



予約申込フォーム