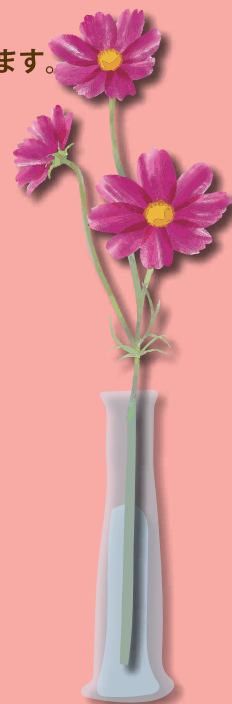
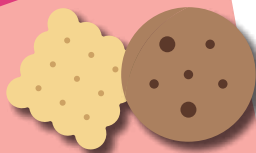


VoL.15



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。



VoL.15

女性ホルモンと身体のトリセツ 更年期を幸年期へ

とき：10月15日（火）10:00～12:30（開場 9:45～）

会場：須崎市民文化会館 大会議室

須崎市新町2丁目7-15

予約制

高幡エリア
須崎市
VOL.15



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）

※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。

お話のテーマ

女性ホルモンと身体のトリセツ 更年期を幸年期へ



たけうち えりな
講師：武内 英里奈さん

長男妊娠と同時に子宮頸がんが分かり、
その際に子宮摘出を宣言されましたが
自身の美容・健康・フェムケアの知識で3
人出産しました。

女性の体を知っているとこんなにも楽な
のか！という実体験をお伝え致します。

株式会社なでしこ 代表
須崎市出身
8歳、6歳、10か月の男の子3人の母
この歴16年。高知市でのサロンは10年
女性の身体心のアカデミー主宰。
技術開発講師。全国で活動中。

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

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。

高幡エリア
須崎市
VOL.15



予約申込フォーム