

リオラご利用の際は、手洗いと手指消毒、検温とマスク着用にご協力ください。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5 休館日
6 休館日	7	8 再就職応援セミナー (オンライン)	9	10	11 ハローワーク 出張女性就労相談	12 休館日
13 休館日	14	15	16	17 イライラ・ モヤモヤ相談室	18 マネー相談	19 休館日
20 休館日	21 休館日	22 休館日	23	24	25 キャリ☆ナビ	26 休館日
27 休館日	28	29 ・キャリアデザイン+ (個別相談のみ) ・わくわく工作ひろば	30			

各講座・相談等の詳細は、裏を参照してください。すべてお子様と一緒に受けることができます。

## ★9月のセミナー&相談★

8日  
(火)

### 再就職応援セミナー (全7回)、参加料無料 Zoomを使用したオンラインセミナーです!

時間 10:30～11:30 定員5名(要予約)

再就職に向けて、何から始めればよいか、どんな準備をすればよいか…  
履歴書の書き方や面接のポイント、子どもの預け先など、さまざまな不安や  
悩みを一つずつ解決していきましょう。

第1回のテーマは『自分に合った働き方を考えよう!～適職診断～』

キャリアカウンセラー 安藤摩里先生

求職活動実績の対象セミナーです。

1回だけの参加もOK!もちろん、  
複数回参加も大歓迎です!

午後は、個別相談も行います!



17日  
(木)

### イライラ・モヤモヤ相談室(無料) 電話相談受け付けます

怒りのコントロール! ～アンガーマネジメントでスッキリ!～

【個別相談】10:30～15:30 定員4名(要予約・1人45分間)

家庭や職場、身近に起こるできごと、イライラモヤモヤ…

イライラしがちな自分としっかり向き合い、怒りと上手に付き合うことができれば、  
きっと人間関係も改善されます!

「怒り」に振り回されず「怒り」を上手にコントロールすることで  
快適な生活、より良い人生を送りましょう!

確かな知識を持ったアンガーマネジメントコンサルタント 渡辺佳奈子先生  
に、1人45分間の個別相談ができます♪



25日  
(金)

岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター  
出張キャリ☆ナビ (無料)

マイナスをプラスに

～気づけなかった長所を知る～

【講座】10:00~10:40/10:50~11:30

各回定員1組 (要予約)

【個別相談】11:40~12:10/12:20~12:50

定員2名 1人30分間の個別相談 (要予約)

自己PRと言われても何を書いていいのかわからない。  
本当にそうでしょうか。あなたが考える短所は長所  
かもしれません。今の見方とは違った見方をする  
ことで気分や感情を変えることができます!

11日  
(金)

ハローワーク出張相談  
(無料)

電話相談受け付けます

10:30~15:30

定員4名 (要予約・1人45分間)

ハローワーク美濃加茂による出張相談です。

完全予約制です。ご予約は前日の11時で締切と  
させていただきます。

29日  
(火)

☆わくわく工作ひろば☆

9月の工作は紙コップに折り紙をひたすらちぎって貼  
る、ミノムシ君を作りましょう

- ①10:30~11:30 (各回2組先着順・参加無料)
- ②13:30~14:30

※会場内1組と人数制限をしながら  
行います。お待ちいただくことも  
あるかと思いますが、ご了承ください。  
ぜひ、遊びに来てね!



18日  
(金)

女性のための  
マネー個別相談 (無料)

電話相談受け付けます

10:30~15:30

定員4名 (要予約・1人45分間)

家計のことから教育資金、保険、老後の備え  
まで人にはなかなか聞けないお金の話を、  
ファイナンシャルプランナー 折戸知美 先生  
に気軽に相談できます。あなたにとっての  
理想的なライフプランをたてましょう!  
お子様連れでも大丈夫です。

29日  
(火)

キャリアデザイン+ (無料)

電話相談受け付けます

【個別相談】10:30~15:30

定員4名 (要予約・1人45分間)

※今回は個別相談のみです  
家庭のこと、仕事のこと、子育てや介護との  
両立自分にはどんな仕事が合うのかなど…  
ちょっとした悩みやモヤモヤを、キャリアカウ  
ンセラー 安藤摩里さんに相談ができます。  
お子さま連れでも大丈夫です。



7月の工作は紙皿をリースに  
見立て折り紙で折った夏に  
ちなんだ生き物などを  
くっつけかわいい  
サマーリースを作りました♪  
夏の思い出の写真なども  
飾れるよ♡

■ACCESS 【予約・申し込み】

〒505-0023 美濃加茂市野笹町 2-5-65

MEGAドン・ホーテUNY 美濃加茂店2階 カーブスさん隣

■TEL 090-9022-2200 (リオラ直通)

■MAIL caminho@city.minokamo.lg.jp

Instagram 更新しています!

リオラの講座情報や、セミナー開催報告など、  
写真付きで紹介しています☆ フォローお待ちしております☆

・Caminho ホームページ (→QRコードを読み取ってね)



★リオラスタッフノート★

長い梅雨が明け本格的に暑くなりい  
よいよ夏を満喫❄️と思いきや、コロ  
ナ感染拡大防止のために帰省すら  
自粛しなければならない…  
モヤモヤしますね  
そんな中、みなさんはどのようなお  
うち時間を過ごしてらっしゃいますか?  
リオラのセミナーで気軽に気分転換  
してみるのもお勧めですよ(^\_^)

リオラスタッフ 坪井 幸香