

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 休館日	2 休館日
3 休館日	4 休館日	5 休館日	6	7	8 ハローワーク 出張女性就労相談	9 休館日
10 休館日	11 休館日	12 再就職応援 セミナー (オンライン)	13	14 女子力アップ講座 骨格診断	15 マネー相談	16 休館日
17 恋活ナビ	18	19 出張キャリアナビ	20 コミュニケーション 講座	21 イライラ・モヤモヤ 相談室	22	23 休館日
24 休館日 / 31	25	26 ・ライフデザイン+ (個別相談のみ) ・わくわく工作ひろば	27 きらきらかもジョ ママ座談会	28	29	30 休館日

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。

★1月のセミナー&相談★

14日
(木)

女子力アップ講座 参加料:500円

【テーマ】似合う服がわかる骨格診断

【時間】①10:30～12:00

②13:30～14:30 各回定員3名(要予約)

骨格の診断をすることでその人に似合う洋服の形・素材・柄などが分かり、いつもの“おうち服”がちょっとしたお出かけ服に変身!!

※お申し込み時には定員に達している場合がございます。

一度お問い合わせください。講師 中島 綾子 氏



19日
(火)

出張キャリアナビ 参加料無料

【テーマ】あなたはどのタイプ?

～生活シーンから考える適職診断～

【時間】①10:00～10:40

【定員】要予約

②10:50～11:30

①・②各1組

【個別相談】①11:40～12:10

②12:20～12:50(要予約)

仕事にはいろんな種類があります。自分のタイプを知って仕事の可能性を広げましょう。

※別紙チラシをご参照ください。

17日
(日)

恋活ナビ 参加料無料

【時間】13:30～15:00 定員3名(要予約)

【テーマ】恋札から見えてくる今まで知らなかった自分～自分の価値観とパートナーに求めるものは?～

恋札というカードを用い、そのカードから見えてくる自分の価値観や心の中の本質、幸せな未来を具体的にイメージしていき、婚活・結婚に向けての第一歩につなげませんか? ◆ご参加は独身の女性に限ります

27日
(水)

きらきらかもジョ Project 参加料無料

【テーマ】これから働くママ・働きたいママの座談会
～がんばりすぎない両立で

HAPPYワーママを目指そう～

【時間】10:30～12:00

【定員】10組

いろんな形で働くことに不安や迷いを感じているママたちが交流する場です。実際に子育てをしながら働いてこられた講師の体験談を踏まえたアドバイス、両立のコツなどを聞いて、不安や迷いを一つでも解消しませんか? ※別紙チラシをご参照ください。

20日
(水)

Re:Ola コミュニケーション講座 (無料)

New

【テーマ】 ポジティブな言葉と話し方で会話上手になろう!

10:30~11:30 定員3名 要予約

友だち、ご近所、職場に家庭…どこにいても、人との関わりを避けては通れません。でも、どんな相手でも、どんな環境でも、うまくコミュニケーションをとることができたら、毎日をもっと楽しい! 相手に好感を持ってもらえる言葉、話し方、表情、しぐさなどを身に付けて会話上手な女子を目指しませんか?

8日
(金)

ハローワーク美濃加茂による 出張女性就労相談 (無料)

10:30~15:30

定員4名 (要予約・1人45分間)

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。

26日
(火)

ライフデザイン+ (プラス) (無料)

【個別相談】 10:30~15:30  電話相談受け付けます

定員4名 (要予約・1人45分間)

※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相談できます。お子さま連れでも大丈夫です。

15日
(金)

女性のための 電話相談受け付けます マネー個別相談 (無料)

10:30~15:30

定員4名 (要予約・1人45分間)

12日
(火)

再就職応援セミナー (無料)

時間 10:30~11:30 定員5名 (要予約)

【テーマ】 採用につながる面接のポイント

やっぱり希望の職場で働きたい!

緊張する面接ですが、ポイントを押さえて採用につなげましょう!

※ZOOMを使ったオンラインセミナーです。

※雇用保険受給中の方、求職活動実績の対象セミナーです。

21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

【個別相談】 10:30~15:30 定員4名 (要予約・45分間・無料)

家庭や職場、身近に起こるできごとに、イライラモヤモヤ…アンガーマネジメントでストレス軽減!

「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!

☆わくわく工作ひろば☆

1月の工作は節分にちなんで『福笑い風鬼のお面』を作しましょう

- ① 10:30~11:30 (各回2組先着順・参加無料)
- ② 13:30~14:30

※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!

11月の工作は、秋に採れるキノコをイメージして「キノコのお面」を作りました♪
お母さんと一緒に、シールを貼ったり
絵を描いたりして、
楽しみながら
可愛いお面ができました♪



■ACCESS 【予約・申し込み】

〒505-0023 美濃加茂市野笹町 2-5-65

MEGA ドット ホール 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★

新年あけましておめでとうございます🎉

本年も、スタッフ一同皆様を元気にお待ちしておりますのでよろしくお願い致します。

コロナ渦の中ではありますが、対策を講じながら、こころオラでも様々な講座・セミナーを予定しています。

新しい年、何か一つチャレンジしてみませんか?

『ワンランク上の自分を目指そう!』

お気軽にどうぞ(^_^)

リオラスタッフ 坪井