

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 休館日
4 休館日	5	6	7  ブラッシュアップセミナー 10:30～(オンライン)	8	9 ハローワーク 出張女性就労相談	10 休館日
11 休館日	12	13  再就職応援セミナー (オンライン)	14	15 イライラ・モヤモヤ 相談室	16 女子カアアップ講座 (除菌スプレー)	17 休館日
18 休館日	19	20	21	22 休館日	23 休館日	24 休館日
25 休館日	26	27 ・キャリア相談 ・わくわく工作ひろば	28	29	30	31 休館日

※前日8日の午前11時予約締切

☆7月のセミナー&相談☆

7日

(水)

ブラッシュアップセミナー (無料) (オンライン)

【テーマ】お金と上手につきあうためのマネープラン

～ストレスなく貯めて上手に殖やし賢く使おう!～

【時間】10:30～12:00 定員7名(要予約)

お金に関して漠然と将来への不安を感じていながら、後回しに…。節約ばかりを
考えるのではなくストレスなく貯めて殖やすコツを学び、一生のライフプランを
通して楽しく・価値のある人生を送りましょう!

講師 折戸知美氏



16日

(金)

女子カアアップ講座

参加料500円

ハッカ油を使って除菌スプレーをつくろう!

～安心安全の手づくり除菌スプレーで手指もココロもスッキリ～

【時間】①10:30～11:30 ②13:30～14:30 各回定員3名(要予約)

買い物の際ショッピングカートやお出かけの時の机や椅子、トイレなどあらゆる場所に
触れることに敏感になってる方も多いはず…ハッカ油を使った安心安全な除菌スプレーを
手づくりしてみませんか?

※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 セラピスト RIE 氏



持ち運べるサイズの
ミニスプレーです

9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)

【個別相談】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8日(木)午前11時で締切とさせていただきます。横にあるキッズスペースでお子様を遊ばせながら一人45分間の個別相談ができます

13日
(火)

再就職応援セミナー(オンライン) 無料



【第3回のテーマ】
応募書類の書き方のコツ~履歴書・自己PR~

【セミナー】10:30~12:00(定員5名 要予約)
【個別相談】13:30~14:15/14:30~15:15(要予約)

履歴書を書くななんて何年振り?という方や、うまく自分をアピールできない方、有効な書き方を学びます。

※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

15日
(木)

イライラ・モヤモヤ相談室 電話相談受け付けます (無料)

【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、身近に起こる出来事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!

27日
(火)

キャリア相談 電話相談受け付けます ~なりたい自分をかなえよう!~(無料)

【個別相談】10:30~15:30
定員4名(予約不要)

キャリアとは、その人の「生き方」を表す言葉。仕事・家庭・人間関係・環境・ライフスタイル・経験など、自分自身のキャリアについてキャリアコンサルタントに気軽に相談できます。

☆わくわく工作ひろば☆

親子で作ろ!!

7月27日(火)の工作は、紙皿で【ゆらゆらスイカ】をつくりますよ。ひたすら色を塗って夏の定番スイカを作りましょう!小さなお子様も楽しめますよ。お子さんと一緒に楽しくワイワイ作りましょう☆

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



※会場内1組と人数制限をしながら行います。お待ち頂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!



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(カーブスさん横)

TEL 090-9022-2200 (リオラ直通)

MAIL caminho@city.minokamo.lg.jp

 Instagram([caminho.minokamo](https://www.instagram.com/caminho.minokamo)) 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

昨今、なかなかレジャーや遊びに出かけられず余った時間を生かそうと、家計の見直しや投資を始める人が増えたそうです。

私も何か始めたいと思いながらも、そもそもNISAと積み立てNISAって何が違うの? iDeCo って最近よく聞くけど何をやるもの?とわからないことだらけ。

ブラッシュアップセミナーでは、マネープランを見直して、ストレスなく貯めて殖やすコツをファイナンシャルプランナーから学びます。ぜひご参加ください☆

リオラスタッフ 横山