

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

☆9月のセミナー&相談☆

28日
(火)

ライフデザイン+(プラス)ママ座談会 参加料：無料

【座談会】10:30～11:30 【質問など】11:30～12:00 定員3名(要予約)

【テーマ】仕事と家事育児の両立のポイント～働くことへの不安を解消!～

両立に対する不安や悩みなどを参加者同士で共有しつつ、講師による体験談、両立のコツなどのアドバイス、対処法などを聞くことができます。

両立に対する不安を解消!!

キャリアカウンセラー 安藤摩里先生



30日
(木)

ブラッシュアップセミナー 参加料：無料

【時間】18:30～20:00 定員7名(要予約)

【テーマ】元気なココロをつくるためのセルフメンテナンス
～自分自身へ向けるやさしさと思いやりの心を育もう～

自分自身の良いところもダメなところも認め、ありのままの自分を肯定的に受け止める…意識を自分に向け、自分でも気づかなかった心の疲れを探ります。その疲れた心にやさしさと思いやりを持って働きかけ、自分自身で安定させ癒していく術を学ぶセミナーです

(有)クレオ 代表取締役 篠田寛子先生



昼間はお仕事されている方でも、参加できる時間帯です(^^)!

☆9月のセミナー&相談☆

9日

(木)

女子力アップ講座 参加料 500円

選んだ色で自分を知る~色の不思議~

カラーセラピーで色を通して自分自身の心の状態や体調、自分では気付けない感情と向き合い、効果的な色彩を生活に取り入れることで、心や身体を元気にします。

色の持つ不思議な力を利用して心を癒しましょう。

ローズアンドセラピー 山田香代子 先生

10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9日(木)
午前11時で締切とさせていただきます。

14日

(火)

再就職応援セミナー(オンライン) 無料

【第5回のテーマ】

採用につながる面接のポイント

【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)

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

キャリアカウンセラー 安藤摩里先生

16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・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!

アンガーマネジメントコンサルタント 渡辺佳奈子先生

21日

(火)

キャリア相談

~なりたい自分をかなえよう!~ (無料)

電話相談受け付けます

【個別相談】10:30~15:30

定員 4名(予約不要)

仕事・家庭・子育て・人間関係・ライフスタイルなど
これまでの経験は、すべてが「キャリア」です。

少し先の自分が、今よりも充実したものになるように...
キャリアの活かし方、キャリアのつくり方、気軽に相談してください。

キャリアコンサルタント 小畑陽子先生

☆わくわく工作ひろば☆

親子で作ろ

9月21日(火)の工作は、紙コップに紙をビリビリちぎって貼ってミノムシ君のお飾りを作しましょう(^^)♪

お子さんと一緒に楽しくワイワイ作りませんか☆

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!



■ACCESS 【予約・申し込み】

〒505-0023 美濃加茂市野笹町 2-5-65

MEGA ドット 林 ー 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★

朝晩と涼しくなって、はやいもので
8月も終わりを迎えようとしており
ます。慌ただしい夏休みもあと少
し!あとひと踏ん張りです!

9月のリオラはセミナーや講座が盛
りだくさんです(^^)♪

リフレッシュがたら、何か一つ参加
されてみてください。

少しご自身の為の時間を作ってあげ
る事もこの時期おススメですよ
(^-)-☆

リオラスタッフ 坪井