

“また来るね”が合言葉

ふらっと寄って、ちょっと相談。そっと寄り添う。

Re:Ola

2022年5月~10月

みのかも女性活躍支援センター リオラ

込められた想い

Re: ポルトガル語で「Repetir繰り返す」
メールなどの返信の際に使う

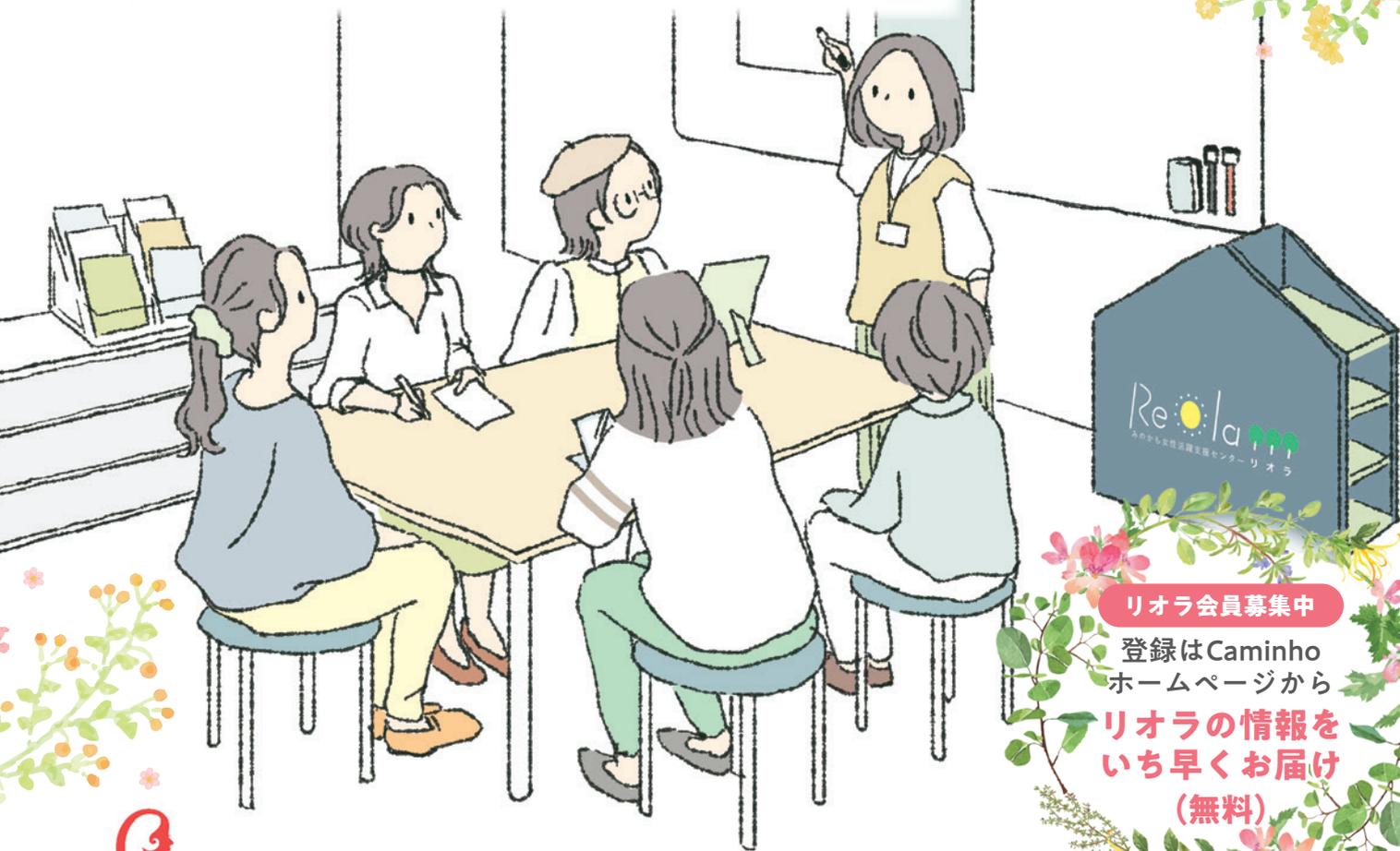
Ola ポルトガル語で「やあ!」「こんにちは!」と
いった気軽なあいさつ

ゆったり、まったり、ほっこり、ふらり

「また来なくなる場所」であり続けたい…
そんな想いを込めてRe:Ola(リオラ)を愛称とします。

Re:Ola(リオラ)でできること!

女性の「働きたい」という想いを叶えるために、一人ひとりに寄り添う支援をはじめ、各種相談、自分の魅力を再発見するための講座や自分を高めるためのセミナーなどを行います。『ありがたい自分』を目指して一歩を踏み出す後押しをします。また、ファミサポの登録もできます。どなたでも、気軽にお立ち寄りください。



リオラ会員募集中

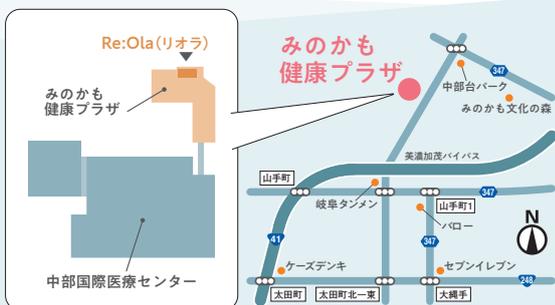
登録はCaminho
ホームページから
リオラの情報を
いち早くお届け
(無料)



美濃加茂市まち・ひと・しごと創生総合戦略Caminho
(カミーノ)では、女性が笑顔でいられる、輝ける、夢が
叶えられるまちを目指しています。

開設時間 ● 平日(月~金曜日)10:00~16:00
場 所 ● 美濃加茂市健康のまち1丁目2番地
みのかも健康プラザ内
T E L ● 090-9022-2200(センター直通)
M A I L ● caminho@city.minokamo.lg.jp

みのかも健康プラザへは
あい愛バスで
お越しいただけます。



予約の申込み方法

- Caminhoホームページ
- みのかも女性活躍支援センター Re:Ola(リオラ)窓口
- 電話またはメール

いずれかより
申込みが可能です。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、開催日や内容を変更する場合があります。随時、市ホームページやCaminhoホームページに掲載しますので、ご確認ください。



ハローワーク美濃加茂による / 「働きたい」をかなえよう!

出張女性就労相談

求人票の見方や仕事探し、職業訓練情報の提供等、一人ひとりのスピードに合わせた支援を行います。完全予約制です。

日時 毎月第2金曜日 10:30~15:30(定員4名・先着順・要予約)
☆8月は8/5に行います。

知りたい聞きたいお金の話

女性のためのマネー相談

家計や保険、貯蓄など…身近なお金について気軽に相談できます。電話相談可

日時 偶数月第3金曜日10:30~15:30
(定員4名・先着順・要予約)

講師 ファイナンシャルプランナー
折戸知美氏

イライラ・モヤモヤ相談室

アンガーマネジメントでストレス軽減

ストレスや怒りの感情からくるイライラ・モヤモヤを相談できます。

電話相談可

日時 奇数月第3木曜日10:30~15:30
(定員4名・先着順・要予約)

講師 アンガーマネジメント
コンサルタント
blanc+プランプリュス
渡辺佳奈子氏

なりたい自分をかなえよう!

キャリア相談

キャリアプランのつくり方、キャリアの活かし方などを一緒に考え、「ありたい自分」を目指して伴走型支援を行います。電話相談可

日時 毎月第4火曜日 10:30~15:30(予約不要)

講師 みのかも女性活躍支援センターキャリアコンサルタント 小畑陽子氏

女性支援相談

一緒にお話しませんか?どんなことでもかまいません。気軽にお立ち寄りください。電話相談可

日時 月~金 10:00~16:00(予約不要)

いつも笑顔でいられるように...

コミュカUp座談会

楽しくおしゃべりしながら、コミュニケーション力を高めませんか?

日時 10月6日(木) 10:30~11:30(定員5名・先着順・要予約)

テーマ 男性脳と女性脳の違いを知ってコミュニケーションに活かそう!

講師 みのかも女性活躍支援センター
アサーティブコミュニケーター 小畑陽子氏

ライフデザイン+(プラス) 再就職のための座談会

ちょっと聞きたい! 話したい!!

再就職に前向きな気持ちで取り組んでいけるよう後押しをします。雇用保険受給中の方は求職活動実績の対象となります。

時間 10:30~12:00(各回定員5名・先着順・予約制)

- 日時 6月21日(火) テーマ 子どもを預けて働く...これだけは知っておきたいこと!
- 日時 9月20日(火) テーマ まだまだ大丈夫!40代・50代の就職活動
- 日時 10月18日(火) テーマ 仕事と家事育児の両立ポイント!

講師 キャリアカウンセラー
ライフスタイルプロデューサー
一般社団法人日本少子化対策ネットワーク
代表理事
安藤摩里氏

もう一度働きたい方に.....

託児あり

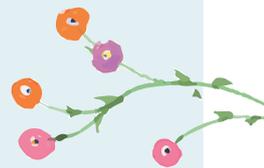
再就職応援セミナー

再就職をしっかりとバックアップします。雇用保険受給中の方は求職活動実績の対象となるセミナーです。

時間 セミナー 10:30~12:00(各回定員5名・先着順・要予約) / 個別相談 13:30~15:30(各回定員2名・先着順・要予約)

講師 キャリアカウンセラー ライフスタイルプロデューサー 一般社団法人日本少子化対策ネットワーク代表理事 安藤摩里氏

- 日時 6月14日(火) テーマ 自分に合った働き方を考えよう! ~適職診断~
- 日時 7月12日(火) テーマ 就職に向けての準備をしよう!~こどもの預け先・家族の連携など~
- 日時 9月13日(火) テーマ 応募書類の書き方のコツ~履歴書・自己PR・職務経歴書~
- 日時 10月11日(火) テーマ 採用につながる面接のポイント



女子力UP講座

自分の魅力再発見!

様々なテーマから『女子力』を学び、自分を磨き、輝いた生き方を見つけるためのきっかけづくりとする講座です。

受講料 各回500円 時間 ①10:30~11:30 ②13:30~14:30(各回定員5名・先着順・要予約)

1.以外託児あり

1 スマホでもここまでできる!もっと撮りたくなる映写写真撮影のコツ!!

日時 5月20日(金) 10:30~12:00のみ
場所 みのかも文化の森 講師 フォトグラファー
植村由美子氏

2 ネイルケア&ハンドケアで艶めく夏のキラキラ手肌!

日時 7月7日(木)
別途材料費200円かかります 講師 ネイリスト
杉山茉穂氏

3 夏から秋へ...ゆらぐお肌がたっぷり潤う
スキンケア法!

日時 9月7日(水) 講師 (株)Rint 代表取締役
セシル井上氏

4 お風呂でゆっくり温まる...体にやさしい
薬草入浴剤をつくろう!!

日時 10月13日(木) 講師 セラピスト
RIE

ヘルシー美人をつくるメソッド

託児あり

Health & Beauty講座 (3回コース)

「健康的な美しさ」を手に入れるきっかけづくりとして、新たにスタートする講座です。

対象 どなたでも(3回とも参加できる方) ※妊娠中の方はご遠慮ください。 時間 10:30~12:00(定員5名・先着順・要予約)

1 こころと体を整えるヨガで痩せやすい体づくり

日時 5月25日(水) 講師 花のことは
ヨガインストラクター
澤野正子氏

2 腸美人をつくるセルフ腸マッサージ

日時 6月29日(水) 講師 セラピスト
RIE

3 マクロビ食を取り入れ内側からもキレイに! ※座学

日時 7月13日(水) 場所 リオラ 講師 Nekoiro 徳永貴江氏

