

“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

2023年11月～2024年3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

「また来たる場所」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。



Instagramを  
使っています



@REOLA.MINOKAMO

ぜひ、フォローを  
お願いします



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。

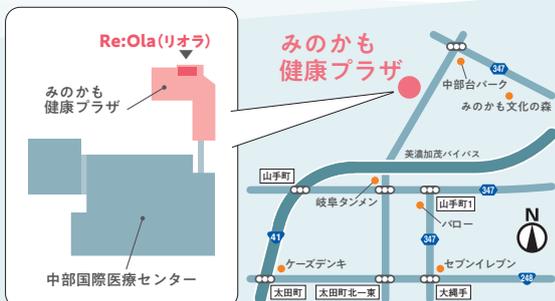
開設時間 平日(月～金曜日)10:00～16:00

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

TEL 090-9022-2200(リオラ直通)

MAIL 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  
申込が可能です。



「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

求人表の見方や仕事探し、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)

## 女性のためのマネー相談

知りたい聞きたいお金の話

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)※3月は14日に開催

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

## キャリア相談

なりたい自分をかなえよう

キャリアプランの作り方、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)※12月は19日に開催

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

## ライフスタイル相談

心地よく暮らすために…

働くことや起業に関すること、両立や子育て、普段の生活の中での悩みや困りごと等、ライフスタイル全般について相談できます。電話相談可

日時 毎月第2火曜日 13:30~15:30(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

## 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・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

- 1 日付 11月14日(火) テーマ ミドル・シニアの働き方~いつになってもやりがいを持って働き続けるコツ~
- 2 日付 12月12日(火) テーマ 自分らしさを活かしたキャリアチェンジとは~そのために必要な学びやスキル~
- 3 日付 3月12日(火) テーマ あなたの力になってくれる人的ネットワークの作り方

## 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 1は10:30~13:00 試食あり(定員8名・先着順・要予約) 2・3は①10:30~11:30 ②13:30~14:30(各回定員5名・先着順・要予約)

1 一緒に楽しく食べよう!  
かんたんおいしいクリスマスごはん☆

別途材料費1,000円かかります

日付 12月7日(木)

講師 はやしさんち はやし氏  
※11/10(金)申込開始

2 やさしい温活アイテム!  
玄米ハーブボールで体もこころも  
ケアしよう!

別途材料費1,000円かかります

日付 2月14日(水)

講師 セラピスト RIE氏  
※1/10(水)申込開始

3 使い方いろいろ♪  
くすみカラーのマクラメコースター!

別途材料費800円かかります

日付 3月13日(水)

講師 pomme.macrame 佐々さおり氏  
※2/13(火)申込開始

## Health&Beauty講座

ヘルシー美人をつくるメソッド

体の外側からも内側からも…「健康的な美しさ」を目指しましょう! ※12/11(月)申込開始

受講料 各回500円 時間 1・2は10:30~12:00(各回定員8名・先着順・要予約) 3は10:30~13:00 試食あり(定員8名・先着順・要予約)

対象 どなたでも(できるだけ3回全ての講座に参加することをおすすめしますが、どれか1講座のみの参加も可能です)※妊娠中の方はご遠慮ください。

1 姿勢がガキ!!小顔と美ボディに導くタイプ別セルフケア!

日付 1月25日(木) 場所 みのかも健康プラザ 研修室

講師 もみほぐしサロンオーブ 石田ともみ氏

2 健康美人は腸から…腸活ヨガで美腸をつくろう!

日付 2月22日(木) 場所 みのかも健康プラザ 研修室

講師 natural yoga yumiko氏

3 ローフードを取り入れた暮らし…代謝UP&美肌を手に入れよう!

別途材料費1,500円かかります

日付 3月19日(火) 場所 みのかも健康プラザ 調理室 講師 ナチュラルフードコーディネーター 平井高子氏

託児あり

託児あり

託児あり