

# 自分らしき ミツケル 2days

@Re:Ola

Re:Olaはオープンから5年をむかえました! ありがとう!

令和6年2月29日(木)・3月1日(金)

10:00~15:00

場所

みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)  
みのかも健康プラザ  
美濃加茂市健康のまち1丁目2番地

Re:Ola(リオラ)

みのかも健康プラザ  
中部国際医療センター

みのかも健康プラザ

中部台パーク  
みのかも文化の森  
美濃加茂バイパス  
山手町1  
セブンイレブン  
次轉手

2月29日(木)

- 絵本で大人の自己肯定感UP&読み聞かせ
- 香りが選べる自分だけのオリジナルケアアイテムづくり
- 初心者OK!やさしいピラティスで心地よくカラダを引き締めよう!
- おしゃれなカフェランチをつくろう!

3月1日(金)

- 木のおもちゃで遊ぼう!木育について話そう!!
- モコモコかわいいマンドゥバッグをつくろう!
- これからのマネ活! 知っておきたいお金の話
- 体にやさしい!かんたんもちもちベーグルづくり!





楽しい!役に立つ!!



# 講座・ワークショップ・イベント一覧

## 2月29日(木)

### 絵本で大人の自己肯定感UP&読み聞かせ

絵本は楽しいだけでなく、心を育む最高のアイテム!EQ絵本講師による読み聞かせ、自己肯定感が上がる絵本選びなど…こどもだけでなく、大人も夢中になれる絵本の世界をたっぷり味わってください。

**時間** 10:30~12:00、13:30~15:00  
**会場** Re:Ola キッズルーム **参加料** 無料  
**講師** EQ絵本講師® 豊本めぐみ・太田久美

### 香りが選べる自分だけのオリジナルケアアイテムづくり

**予約制・先着順** **託児あり**

あなたの「好き!」が香るケアアイテムをつくりませんか?保湿クリームまたはリラクセスプレーのどちらかを選んでつくれます。

**時間** 1部10:30~11:30 2部13:30~14:30  
**会場** Re:Ola セミナールーム  
**定員** 1部・2部各5名 **参加料** 700円  
**講師** LemuA セラピスト 山崎友美

### 初心者OK!やさしいピラティスで心地よくカラダを引き締めよう!

**予約制・先着順** **託児あり**

初心者向けのやさしいピラティス!引き締め、冷えやむくみの解消、自律神経の調整など体にイイコトたくさん!自分にとって心地のよい体づくりをめざそう!

**時間** 10:00~11:30 **会場** みのかも健康プラザ 研修室  
**定員** 10名 **参加料** 無料  
**講師** ピラティスインストラクター 片岡利枝子

### おしゃれなカフェランチをつくろう!

**予約制・先着順** **託児あり**

自宅で味わえるカフェランチのレシピを学び、いつものランチをちょっとオシャレに彩ってみませんか?

**時間** 10:30~13:00(試食あり)  
**会場** みのかも健康プラザ 調理室  
**定員** 10名 **参加料** 1,200円  
**講師** おもてなしスイーツ&カフェ風ごはん主宰 松田えりな

## 3月1日(金)

### 木のおもちゃで遊ぼう! 木育について話そう!

岐阜県より木育ひろばに認定されているRe:Olaのキッズルーム!県産材を使った木のおもちゃは、触れるだけでほっこり、遊び方いろいろで楽しい!木育の魅力についてお話ししながら、ゆっくり遊べます。

**時間** 10:30~12:00 13:30~15:00  
**会場** Re:Ola キッズルーム  
**参加料** 無料 **講師** ぎふ木育指導員 松田美樹子



### モコモコかわいいマンドゥバッグをつくろう!

**予約制・先着順** **託児あり**

今、韓国で大流行中!モコモコしたフォルムがかわいいマンドゥバッグを手づくりしてみませんか?

**時間** 1部10:30~12:00 2部13:30~15:00  
**会場** Re:Ola セミナールーム **定員** 1部・2部各5名  
**参加料** 2,000円 **講師** fontaine 舟橋知里

### これからのマネ活!知っておきたいお金の話

**予約制・先着順** **託児あり**

将来に備えて、お金を貯める、増やす…そのしくみについて学びます。また初心者でもチャレンジしやすい「ポイ活(ポイント投資)」についても紹介。座談会形式で楽しくマネ活をスタートしましょう!

**時間** 10:00~11:30 **会場** みのかも健康プラザ 研修室  
**定員** 10名 **参加料** 無料  
**講師** ファイナンシャルプランナー 折戸知美  
**協力** 岐阜県金融広報委員会

### 体にやさしい!かんたんもちもち

**ベーグルづくり!** **予約制・先着順** **託児あり**

もちもちとした食感がたまらないベーグルを手づくりしてみませんか?簡単で、おいしくて、さらに体にもやさしいベーグル!みんなで楽しくつくりましょう。

**時間** 10:30~13:00(試食あり)  
**会場** みのかも健康プラザ 調理室  
**定員** 10名 **参加料** 1,500円  
**講師** ナチュラルフードコーディネーター 平井高子

## Re:olaインフォメーション

求人、セミナーや学びの場に関する情報、仕事や生活に役立つ情報などを展示 **会場** Re:ola **参加料** 無料

### 予約方法はコチラ

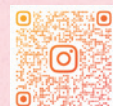
予約制になっているものは2月14日から予約受付開始!直接、または電話で、みのかも女性活躍支援センターへ。カミーノホームページからも申込みできます。(右記QRコードから)

みのかも女性活躍支援センター

**TEL** 090-9022-2200 **カミーノ・ホームページ** <https://caminho-minokamo.com>



Instagramをやっています  
イベントの内容等、発信していきます



ぜひ  
フォローして  
ください

問合せ

みのかも女性活躍支援センターRe:ola TEL:090-9022-2200  
美濃加茂市役所 ひとづくり課 TEL:0574-25-2111(内線:358)

### Caminho [カミーノ]とは

美濃加茂市まち・ひと・しごと創生総合戦略Caminho(カミーノ)とはポルトガル語で「道」を意味しています。女性が歩む人生(道)・ライフステージに合わせて女性が笑顔で輝ける、女性の夢が叶えられる、女性がほっとできる…そんな美濃加茂市になりたいという想いがこめられています。



みのかもで、叶えられる夢がある!