

“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

2024年5月～2024年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。

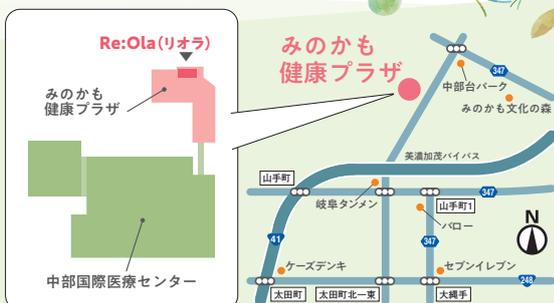
開設時間 平日(月～金曜日)10:00～16:00

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

- 美濃加茂市公式LINE(下記二次元コードから)
- 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)

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

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

ライフスタイル相談

心地よく暮らすために…

働き方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)※8月は20日に開催

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

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

日時 月~金 10:00~16:00(予約不要)

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

再就職応援セミナー

もう一度働きたい方に…

再就職をしっかり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 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 5月14日(火) テーマ 適職診断で自分に合った働き方を考えよう!
- 2 日付 7月 9日(火) テーマ どんな働き方をしていきたいか…
これからのキャリアプランについて
- 3 日付 9月10日(火) テーマ 応募書類を一緒に書いてみよう!
~履歴書・自己PRシート~

託児あり

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 6月11日(火) テーマ 再就職・育休復帰に向けての心がまえ
~こどもの預け先・家族の連携・両立のポイント~
- 2 日付 10月8日(火) テーマ ONとOFFの切りかえ術~仕事は家に持ち込まない~

魅力UP講座

自分らしく輝こう!

「好き」や「得意」をみつけ自分らしく輝く生き方へのきっかけづくりとする講座です。

受講料 各回500円

1 フレッシュハーブを束ねてつくるスマッジスティック!

日付 6月12日(水) 別途材料費1,000円かかります

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

講師 Shanti Fiona 恩田氏 ※5/10(金)申込開始

2 マクラメでつくるシンプルかわいい夏のハーブリース!

日付 7月3日(水) 別途材料費1,200円かかります

時間 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30(各回定員5名・先着順・要予約)

講師 pomme.macrame 佐々さおり氏 ※6/10(月)申込開始

3 行楽シーズンに向けて…みんなで楽しく飾り巻きずしをつくらう!

日付 9月5日(木) 時間 10:30~13:00(試食あり)(定員10名・先着順・要予約)

場所 みのかも健康プラザ 調理室 別途材料費1,300円かかります

講師 はやしさんち はやし氏 ※8/13(火)申込開始

4 アロマとお野菜パウダーでつくる地球と身体にやさしいバスソルト!

日付 10月2日(水) 別途材料費1,000円かかります

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

講師 LemuA セラピスト 山崎友美氏 ※9/10(火)申込開始

Health&Beauty講座

ヘルシー美人をつくるメソッド

身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! ※5/10(金)申込開始

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。

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

1 たるみ撃退! リフトアップ&小顔がかなうセルフリンパマッサージ!

日付 5月29日(水) 場所 みのかも健康プラザ 研修室

講師 リンパセラピスト 神谷かおり氏 別途オイル代200円かかります

2 代謝UPピラティスで目指せ! 夏に向けた痩せ体質!!

日付 6月19日(水) 場所 みのかも健康プラザ 研修室

講師 ピラティスインストラクター Rie氏

3 手づくり金山寺みそ! 発酵食を取り入れて美しく健やかな身体を育もう!

日付 7月10日(水) 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 別途材料費1,500円かかります

託児あり

託児あり