

“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。



2025年5月～2025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

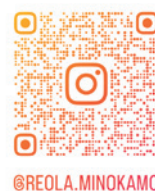
「また来なくなる場所」であり続けたい…
そんな想いを込めてRe:Ola(リオラ)を愛称とします。

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。『ありたい自分を』目指して一步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
やってます

ぜひ、フォローを
お願いします



@REOLA.MINOKAMO

予約の申込方法

- 美濃加茂市
LINE公式アカウントから
【LINE予約】[リッチメニュー]▶
[イベント]▶[Re:Ola(リオラ)]▶
[講座情報]
- 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。

美濃加茂市LINEへはこちらから



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)

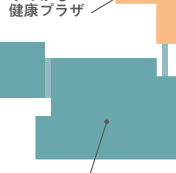
MAIL caminho@city.minokamo.lg.jp

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。



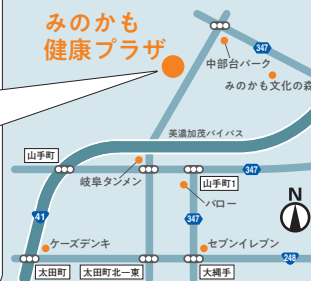
Re:Ola(リオラ)

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



＼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)

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)
※7月は10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) ※9月は30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

土曜日のキャリア相談

心も身体も元気に働こう

働き方やキャリアの築き方、人間関係、両立など、働く上での悩みについて相談できます。電話相談可

日時 偶数月第1土曜日 10:30～12:30(定員2名・先着順・要予約)

講師 リルハ キャリアコンサルタント 白川ユウ氏

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

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)

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

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 6月10日(火) テーマ 仕事で使えるパソコン操作～Word編～

2 日付 7月 8日(火) テーマ 仕事で使えるパソコン操作～Excel編～①

3 日付 10月14日(火) テーマ 仕事で使えるパソコン操作～Excel編～②

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)

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13日(火) テーマ 自分に向いている仕事ってなんだろう?～適職診断付き～

2 日付 9月 9日(火) テーマ 自分らしく働きたい!これからのキャリアプランを考えよう!!

魅力UP講座

自分らしく輝こう!

「好き」や「得意」を見つけ、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

爽やかな香りに癒される…フレッシュハーブのリースづくり!

日付 6月25日(水)

別途材料費1,500円がかかります

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

講師 Shanti Fiona 恩田氏

※5/12(月)申込開始

2

酵素たっぷりの麺レシピで暑い夏を元気に乗りきろう!

日付 7月17日(木)

別途材料費1,500円がかかります

時間 10:30～13:00(試食あり)(定員10名・先着順・要予約)

講師 麺生活マスター 小林圭子氏

※6/10(火)申込開始

3

秋を彩るフレッシュフラワーでつくるナチュラルボールリース!

日付 9月17日(水)

別途材料費1,500円がかかります

時間 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30(各回定員4名・先着順・要予約)

講師 pomme.macrame 佐々さおり氏

※8/12(火)申込開始

4

つまみ細工のハロウィンがざり! ジャック・オー・ランタン!

日付 10月9日(木)

別途材料費1,500円がかかります

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

講師 つまみどり 日本つまみ細工コーディネイト協会認定講師 成田みどり氏

※9/10(水)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!

対象 どなたでも ※妊娠中の方はご遠慮ください。時間 1・3 10:30～12:00 2 10:30～13:00(試食あり) 受講料 各回500円

会場 1・3 みのかも健康プラザ 研修室 2 みのかも健康プラザ 調理室(各回定員10名・先着順・要予約)

1

血行促進! 自己治癒力と免疫力UP! 足もみ健康講座

日付 6月11日(水)

講師 足もみ Rie氏

※5/12(月)申込開始

2

身体にイコトだらけ!とれたて新生姜でつくるジンジャーエールと生姜スイーツ

日付 7月 9日(水)

講師 ナチュラルフードコーディネーター 平井高子氏

※6/10(火)申込開始

3

整骨ヨガと筋膜リリースで歪みを整えていくつになってもキレイを叶えよう!

日付 9月11日(木)

講師 整骨ヨガインストラクター 水野とも子氏

※8/12(火)申込開始

託児あり

詳しい内容・持ち物などはHPをご覧ください

