



2024 年 5 月 14 日発行

NPO 法人男女平等参画推進みなと

お問合せ

03-3449-5856 (tel / fax)

(mail) [gem-minato@kif.biglobe.ne.jp](mailto:gem-minato@kif.biglobe.ne.jp)

<https://gemminato.com>



★Olive は、  
生き辛さを感じている女性たちが  
安心して自分の事を話し、聞き、一緒に過ごす  
事でエンパワメントされる場を目指して運営し  
ています。



みなさん、お変わりありませんか？

梅雨どきは体調を崩しやすいので、普段よりも寝つきが悪いとか、朝起きるのがつらかったり、食欲がなくて少ししか食べられない、頭が重く体がだるいなどの症状が出るようです。気圧や湿度の変化も影響するのかな。誰でも毎日元気いっぱいである必要はないので、調子の良さそうな日には少し体を動かしましょう！深呼吸やストレッチ、水分補給は忘れずにね。

※6/28～30 は港区男女平等参画センターのフェスタに参加します。字てがみ作品の展示や体験コーナー、6/30 は午後 1 時 30 分から講座を開催。ご参加をお待ちしています。

★今年度、パソコン教室はしばらくお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
5/26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 字てがみセラピー 10:00~12:00 しゃべり場 12:00~15:00 要予約	5 ☆	6	7	8 カウンセリング ルーム 13:00~ 要予約
9 サポートグループ 13:45~16:15 ②	10	11	12 ダンス練習 13:00~	13	14	15
16 カフェ工房 13:30~16:00 要予約	17	18 しゃべり場 12:00~16:00 ★ランチ 要予約	19 ☆	20 ドロップイン 14:00~16:00 要予約	21	22
23 サポートグループ 13:45~16:15 ③	24	25	26 ダンス練習 13:00~	27	28	29 リーブラ・フェスタで 字てがみ展示・体験
30	7/1	身近な生活にひそむ子どもへの性暴力 ～被害の実態とその対応～ 13:30~15:15				

年会費 500円

利用料 しゃべり場 200円、カフェ工房 300円、★字てがみ 200円、ドロップイン 200円、★ランチ 300円(ランチ代、しゃべり場代込)、カウンセリングルーム 700円

★の水曜日 10 時～16 時はオリーブにスタッフがおります。来所の際はご一報ください。