

ほっとすペーす Olive

★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。



★今年度、パソコン教室はしばらくお休みです。



2025年8月5日発行

NPO 法人男女平等参画推進みなど お問合せ

03-3449-5856 (tel / fax)

(mail) gem-minato@kif.biglobe.ne.jp

<https://gemminato.com>



みなさま～ん、お元気ですか～
暑い、暑い、夏が続きますね。

日中の温度が夜になっても下がらず、寝苦しいの
で、どうしても寝不足になりがち・・・

冷たい飲み物ばかりとってしまうと、食欲も落ち
るようです。体調を崩していませんか？

いつも、夏の終わりから秋にかけて、みなさんにお勧めしているのは、ストレッチです。

肩甲骨・腰回り、手や足の指、首回りなど、気になるところをゆ～っくり伸ばして、たっぷり深呼吸！体と心に溜まったものを少しづつ吐き出して軽くしましょ。オリーブでお待ちしています

日	月	火	水	木	金	土
8/31	1	2 字てがみ 10:00~12:00 しやべり場 12:00~16:00	3 ☆	4	5	6
7	8	9 ヨガ教室 無料 13:00~15:00	10 <u>相談る一む・オリーブ</u> ① 13:00~14:30 ② 15:00~16:30 要予約	11	12	13
14	15	16 しやべり場 12:00~16:00 ★ランチ 要予約	17 ☆	18	19	20 カウンセリング ルーム+ 13:00~ 要予約
21 カフェ工房 13:30~16:00 要予約	22	23	24 ☆	25	26	27
28 サポートG フォローアップ 13:45~16:00	29	30	10/1	2	3	4

年会費 500円

利用料 しやべり場 200円、カフェ工房 300円、★字てがみ 200円、相談る一む 300円、★
ランチ 300円(ランチ代、しやべり場代込)、カウンセリングルーム 700円

★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。