

ほっとすぺーす 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と

お問合せ

03-3449-5856 (tel / fax)

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

<https://gemminato.com>



みなさ〜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、夏の終わってから秋にかけて、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おります



日	月	火	水	木	金	土
8/31	1	2 字てがみ 10:00~12:00 しゃべり場 12:00~16:00	3 ★	4	5	6
7	8	9 ヨガ教室 無料 13:00~15:00	10 相談る一む・オリーブ ① 13:00~14:30 ② 15:00~16:30 要予約	11	12	13
14	15	16 しゃべり場 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 しゃべり場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、しゃべり場代込)、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。