



★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、一緒に過ごすことで、エンパワメントされる場をめざして運営しています。



# 12

★今年度、パソコン教室はしばらくお休みです。

2025年11月15日

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>



「猛暑の年の冬は厳寒になる」と聞いたことがあります。短い秋が過ぎて、急に寒くなったので昔の人はそう言って冬支度を急いだんだなあと、納得しましたね。私たちも手足や首元、お腹を冷やさないように防寒、保温に気を配りましょう。

寝る前に布団乾燥機で寝床を温めるという人、簡単なストレッチやマッサージで手足の血行を促す人、暖かい鍋物をしっかり食べて風邪知らずという人、やっぱり頼れるのはカイロです、などなど、

冬を賢く過ごしたいですね。オリーブのお部屋も暖かくして、皆さんのご参加をお待ちしています。

※12月21日(日)はクリスマス会。みんなで楽しみましょう！！

日	月	火	水	木	金	土
11/30	1	2 字てがみセラピー 10:00～要予約 しゃべり場 12:00～16:00	3 ☆	4 ヨガ教室 13:00～15:00	5	6
7 サポート G④ 13:45～16:00	8	9	10 相談るーむ・オリーブ ① 13:00～14:30 ② 15:00～16:30 要予約	11	12	13 カウンセリング ルーム 13:00～要予約
14 カフェ工房 13:30～16:00 要予約	15	16	17 ☆	18	19	20
21 クリスマス会 ❤️ 12:00～16:00	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

2026年へ！ よき年でありますように！

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、相談るーむ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あります。来所の際はご一報ください。