

働く女性をゆるやかにつなぐ

# Friday Night CAFE

毎月最終  
金曜日晚  
開催

参加費：無料

わたし今週もお疲れさま そして 今月もお疲れさま

今週、今月、がんばった自分を癒しませんか？

職場・家庭では話せないことも、ここなら話せる。  
最近思うこと、悩んでいること、やりたいこと…。  
ただ、人と対話することで  
自分の考えに改めて気づいたり  
ごちゃごちゃの頭の中が整理されたり



少しのじかん  
アロママッサージや瞑想、お話をしながら  
こころとからだを休めて「私らしさ」を取り戻しませんか？

Time to Heal Me

【第5回開催】

9/19 Fri

9月は第3金曜日  
開催です

18:30-19:30 ※18:20までにお越しください

「上半身ほぐし+アロママッサージ」の会

18:00-21:00 講座時間外は  
出入り自由

新町コミュニティセンター 和室  
長岡市西新町2-2-24

講師：地域おこし協力隊  
加峰真理（カミネマリ）

申し込みはコチラ



参加費：無料、定員：8名（先着順）  
問い合わせ：人権・男女共同参画課  
TEL 0258-39-2746

企画・運営：地域おこし協力隊 加峰真理（カミネマリ）  
（長岡市 人権・男女共同参画課 所属）