

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6回開催】

10/31 Fri

18:00-21:00

講座時間外は
出入り自由

18:30-19:30 ※18:20までにお越しください

「腹式呼吸・瞑想＋カラダほぐし」の会

新町コミュニティセンター 和室
長岡市西新町2-2-24

参加費：無料、定員：8名（先着順）

対象：長岡市内に居住または勤務している働く女性
※実施後のアンケートにご協力いただける方

問い合わせ：人権・男女共同参画課 / TEL 0258-39-2746

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



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）

【個人情報の取り扱いについて】お申込みの際にいただいた個人情報は、お申し込み後のお問い合わせや連絡、今後、市が開催するイベントのご案内などに使用させていただきます。