

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。



2月



日本列島を何度も寒波が覆って、とても寒いお正月でした。気がつくとう肩に力が入っていて首をぎゅっと縮めてましたね。指先やつま先の冷えも、何とかしたい…。そこで、今年の冬はショウガやトウガラシを食事にもちよい足ししてみました。ショウガは飲み物に入れたり、トウガラシは刻んで味噌炒めにして瓶にストック。体の中からポカポカ、効果あり！コロナの変異株が急拡大しています。しっかり食べて抵抗力・免疫力を少しでも高めましょう。(F)

日	月	火	水	木	金	土
1/30	31	1 字てがみ 12:00~ しゃべり場 12:00~16:00 要予約/人数制限 ありオンライン併用	2 SNS相談 13~17時	3	4	5
6	7	8	9 SNS相談 13~17時	10	11	12 パソコン教室 13:30~15:30
13 サポート G 13:45~16:15	14	15 しゃべり場 12:00~16:00 ★ランチ 要予約/人数制限 ありオンライン併用	16 SNS相談 13~17時	17	18 ドロップイン 14:00~16:00 要予約	19
20 カフェ工房 13:30~16:00 要予約/人数制限あり	21	22	23 SNS相談 13~17時	24	25	26 パソコン教室 13:30~15:30
27	28	3/1	2	3	4	5

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500円、
パソコン教室100円、ドロップイン200円、★ランチ300円(ランチ代、しゃべり場代込)

※ GEMのSNS相談は毎週水曜日 13:00~17:00 (<https://form.purple-gem.jp/ja>)