

毎年3月8日は 国際女性デー（ミモザの日）にちなみ

「かわにし女性デー」とします。

町内外・年齢

問わず

女性限定

参加費

無料

日時

令和7年3月8日(土)

10:00~12:10

会場

川西町役場 3階

定員

先着 12名

パッケージ

ヨガ(初心者用)

コーヒー講座

カウンセリング

※詳しくは裏面をご覧ください

家庭×息抜き

# 女性が抱える

# モヤモヤを話そう

女性特有の悩み、家庭での不満、あれがしたい…

**悩みを持つ女性同士で**

**話してみませんか**

※ パートナーやご家族の方へ

・この機会に日頃の家事を体感しましょう！

・この機会に、悩みや思いを共有してみませんか！

○コーヒーを飲みながら少しゆっくりした時間を過ごしましょう。

ご参加いただく場合は、事前の申し込みが必要です。裏面へ

(人が集まるのが苦手な方)

当日参加できない方はここに

想いを伝えられます



皆さまからの声を

今後の取組に活かします

# 女性が抱えるモヤモヤを話そう

プログラム

- 9: 50 開場・受付開始
- 10: 00 開会
- 10: 05 ヨガ（初心者向け）
- 10: 50 休憩
- 11: 00 コーヒーの“おいしい”淹れ方～自分でも実践してみよう～
- 11: 15 参加者同士で日頃のモヤモヤを話そう
- 12: 00 全体共有
- 12: 10 解散

## 全体講師

かげさわ あい  
**影澤 愛 氏**

- ・ Studio Lovemi (ラブミ) ヨガインストラクター
- ・ 元スターバックス店員
- ・ カウンセラー

講師 PR 動画 (YouTube) →



**準備物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（貸出も可）**

<アクセス> 川西町役場東側入口より入場後、3階までお越してください。  
役場内に駐車場があります。東側へお止めください。

【応募締切】令和7年3月5日(水)まで

ご参加いただく場合は、事前の申し込みが必要です。

下のお問い合わせ先へ電話もしくは、右のQRコードよりお申し込みください。



主催：山形県川西町まちづくり課,教育文化課 共催：かわにしの家庭から考える実行委員会

問い合わせ 999-0193 東置賜郡川西町大字上小松 977-1 TEL:0238-42-6613

Mail : machizuku@town.kawanishi.yamagata.jp