

2024年2・3月開催

鹿児島市/女性のつながりサポート事業

アジサイ Cafe

コミュニティカフェ

参加費
無料



日々の暮らしの中で、
人との触れ合う機会が少なく、寂しさを感じることはありませんか？
誰かとおしゃべりしたい、なんとなく不安が続いていて、
どこかでほっと一息つきたい
そんな時に気軽に立ち寄れる場所があります。
女性相談員等が中心となって開催。
女性同士でお茶をしながら、楽しい時間を過ごしましょう♪

生理用品の入手に困っている方に
会場にて無償配布を行っています

女性のつながりサポート事業は、鹿児島市から委託を
うけ、居場所づくり、無料相談、生理用品の提供をおこ
なっております。

2/1 (木) 10:00~14:00

ながらエンジョイクッキング!

場所 よしのねぎぼうずカフェ

2/4 (日) 9:00~12:00

セルフケア：体幹トレーニング

場所 アストリア ダンス&ウエルネス スタジオ

2/9 (金) 13:30~16:30

アフタヌーンストレッチ

場所 サンエールかごしま 5階 多目的フロア

2/17 (土) 10:00~14:00

ながらエンジョイクッキング!

場所 よしのねぎぼうずカフェ

2/18 (日) 13:30~16:30

初めてのよさこい『笑顔で踊ろう!
バンザインRUKOCARNIVAL』

場所 サンエールかごしま 5階 多目的フロア

3/7 (木) 10:00~14:00

ながらエンジョイクッキング!

場所 よしのねぎぼうずカフェ

3/10 (日) 13:00~16:00

女性の悩みあるあるを
テーマに語るカフェ

場所 サンエールかごしま 3階生活工房

3/16 (土) 9:00~12:00

くらしの保健室

場所 鹿児島市国際交流センター 和室

3/16 (土) 10:00~14:00

ながらエンジョイクッキング!

場所 よしのねぎぼうずカフェ

3/17 (日) 13:30~16:30

初めてのよさこい『笑顔で踊ろう!
バンザインRUKOCARNIVAL』

場所 edubase谷山(運動療育型放課後等デイサービスケイバ・デポル)

申し込み方法

参加は事前予約制となっております。ただし当日参加も可能です。
下記お電話またはQRコードからご予約ください

※サンエールかごしまの託児サービスをご希望の方は開催の4日前まで
にお申し込みください。

女性のつながり
サポート

運営：特定非営利活動法人こころのサポートアミ

アジサイCafe/常設相談窓口予約：平日10:00~17:00

☎099-800-1886

(女性のつながりサポート事業 専用ダイヤル)

Mail: tsunagaru@npo-ami.com



※会場等の詳細は裏面をご覧ください。

2024年2・3月開催

アジサイCafe

コミュニティカフェ

開催情報一覧

開催場所

- サンエールかごしま
- 国際交流センター
- 上荒田地域
- 谷山地域
- 吉野地域

アジサイCafe
スケジュール



2/1 (木) 10:00~14:00

テーマ **ながらエンジョイクッキング!**

主催 NPO法人 地域サポートよしのねぎぼうず
(当日連絡先: 099-243-3778)

場所 **よしのねぎぼうずカフェ**
鹿児島市吉野町2822-3
電話番号: 099-243-3778

内容

キッチン付きのカフェでおしゃべりしながらクッキングしたものを美味しくいただきますよ!
(当日持参: エプロン、三角巾)

2/4 (日) 9:00~12:00

テーマ **セルフケア: 体幹トレーニング**

主催 **鹿児島キラキラ会**
(当日連絡先: 050-6874-2138)

場所 **アストリア ダンス&ウエルネス スタジオ**
鹿児島市上荒田町23-16 永田コーポ 2F
電話番号: 050-6874-2138

内容

腹筋、骨盤底筋などを鍛えることにより、姿勢を整え、身体の不調(肩こり、腰痛、尿もれ)を改善していきます。ヨガストレッチや瞑想も加え、心身ともにリセットしていきます。(当日持参: ヨガマット(有料貸出あり)、水、タオル、動きやすい格好で)

2/9 (金) 13:30~16:30

テーマ **アフタヌーンストレッチ**

主催 **NPO法人 ころのサポートアミ**
(当日連絡先: 099-800-1886)

場所 **サンエールかごしま 5階 多目的フロア**
鹿児島市荒田1丁目4-1
電話番号: 099-813-0850

内容

どなたでもご参加いただける簡単なストレッチなどのエクササイズを通して、毎日頑張っている貴方のココロとカラダを労う時間になれば嬉しいです。お気軽にお越しください! ^ ^

2/17 (土) 10:00~14:00

テーマ **ながらエンジョイクッキング!**

主催 NPO法人 地域サポートよしのねぎぼうず
(当日連絡先: 099-243-3778)

場所 **よしのねぎぼうずカフェ**
鹿児島市吉野町2822-3
電話番号: 099-243-3778

内容

キッチン付きのカフェでおしゃべりしながらクッキングしたものを美味しくいただきますよ!
(当日持参: エプロン、三角巾)

2/18 (日) 13:30~16:30

テーマ **初めてのよさこい『笑顔で踊ろう! バンザインRUKOCARNIVAL』**

主催 **コミュ達ゼミ~コミュニケーションの達人になろう~**
(当日連絡先: 090-8393-4876)

場所 **サンエールかごしま 5階 多目的フロア**
鹿児島市荒田1丁目4-1
電話番号: 099-813-0850

内容

初めてでも気軽に楽しめる! 聴くだけでワクワクする音楽と鳴子のリズムに合わせて踊るよさこいは自然と笑顔が生まれます。(当日持参: 水分補給用飲料水・筆記用具・運動できる靴、服装・タオル)

3/7 (木) 10:00~14:00

テーマ **ながらエンジョイクッキング!**

主催 NPO法人 地域サポートよしのねぎぼうず
(当日連絡先: 099-243-3778)

場所 **よしのねぎぼうずカフェ**
鹿児島市吉野町2822-3
電話番号: 099-243-3778

内容

キッチン付きのカフェでおしゃべりしながらクッキングしたものを美味しくいただきますよ!
(当日持参: エプロン、三角巾)

3/10 (日) 13:00~16:00

テーマ **女性の悩みあるあるをテーマに語るカフェ**

主催 **NPO法人 子育てサロンさわやか**
(当日連絡先: 099-813-0850)

場所 **サンエールかごしま 3階生活工房**
鹿児島市荒田1丁目4-1
電話番号: 099-813-0850

内容

育児・仕事・人間関係の悩みを相談する相手がないという方が大勢います。吐き出すだけで気持ちがスッと軽くなり、人との関係や心の持ち方が変わるきっかけになるかもしれません。

3/16 (土) 9:00~12:00

テーマ **くらしの保健室**

主催 **NPO法人 メッセージャーナースかごしま**
(当日連絡先: 090-9565-7806)

場所 **鹿児島市国際交流センター 和室**
鹿児島市加治屋町19番18号
電話番号: 099-226-5931

内容

子どもから高齢者、在住外国人の方を含め多様な方々の暮らしの相談室です。看護の専門家が対応いたします。お気軽にお越しください。

3/16 (土) 10:00~14:00

テーマ **ながらエンジョイクッキング!**

主催 NPO法人 地域サポートよしのねぎぼうず
(当日連絡先: 099-243-3778)

場所 **よしのねぎぼうずカフェ**
鹿児島市吉野町2822-3
電話番号: 099-243-3778

内容

キッチン付きのカフェでおしゃべりしながらクッキングしたものを美味しくいただきますよ!
(当日持参: エプロン、三角巾)

3/17 (日) 13:30~16:30

テーマ **初めてのよさこい『笑顔で踊ろう! バンザインRUKOCARNIVAL』**

主催 **コミュ達ゼミ~コミュニケーションの達人になろう~**
(当日連絡先: 090-8393-4876)

場所 **edubase谷山(運動療育型放課後等デイサービス ケスイバ・テボル)**
鹿児島市東谷山4丁目17-5 ファミリーマート東谷山4丁目店横

内容

初めてでも気軽に楽しめる! 聴くだけでワクワクする音楽と鳴子のリズムに合わせて踊るよさこいは自然と笑顔が生まれます。(当日持参: 水分補給用飲料水・筆記用具・運動できる靴、服装・タオル)

女性のための相談窓口(常設) 令和6年3月まで

家事や育児、人間関係の悩み、経済的な問題や家族との付き合い方等、生活上の困りごとを相談できる女性のための相談窓口です。

■ 相談時間 平日 10:00~17:00

■ 場所 鹿児島市上之園町34番20号AYAビル503号

■ 電話 099-800-1886

詳細はホームページもご確認ください。▶

