

ちょっとした息ぬきに「ぷらっと ふれんて」していきませんか？

ちょっとひと息

ぷらっと
ふれんて

Frente

お菓子と飲み物をご用意しています

日常の生活や仕事、家族、子育て、介護などの不安や
悩みを抱えていたり、生きづらさを感じている
女性のみなさんが安心して過ごせる空間に
していきたいと思っています

あたたかい飲み物でほっとひと息、
ご自分の時間をご自分のペースで
ゆったり過ごしてくださいね



2024 2025
開催日 **12.3 Tue 1.12 Sun 2.2 Sun**
時間 **13:00 ~ 16:00**
場所 三重県男女共同参画センター
「フレンテみえ」1階 **生活工房**

女性の心とからだ、暮らしや生き方に関する書籍や雑誌、無料Wi-Fi、
大人の塗り絵などをご用意してお待ちしています

誰かとのおしゃべりを楽しみたい方、今日は静かにひとりりでいたい方、大歓迎です
お互いを尊重して、心地よくいられる時間にしましょう

「うふふの時間」のテーマなどは毎回変わります。**事前申込の方を優先**しますが、
余裕があれば当日参加もしていただけますので、お気軽にお越しください♪

一部要申込
参加無料
入退室自由

託児要申込

【対象】1歳～小学3年生程度
【締切】各回2週間前まで
【料金】無料

12.3
(火) **うふふの時間**
13:30-15:00

はじめてのセルフお灸

いよいよ冬本番。東洋医学的にも冬は
身体を休める時期。自分の不調やその日
の体調に合わせて、お灸を体験してみま
せんか。お灸に興味はあるけれどひとり
で始めるには勇気がいる方は、ぜひ。

自分に合ったツボや冬の養生術、お灸
の效能のお話をききながら、ほっこりと
しましょう。

お灸はご自身で行います。
手足の出しやすい服装でお越し
ください。

お申込みはこちら



協力/はやさき鍼灸治療院
杉本 崇子さん
協賛/せんねん灸

1.12
(日) **うふふの時間**
13:30-15:30

なりたい自分になる
セルフメイクアップ♪

新しい年の始まり。自分のための人生を、
より自分らしく、豊かに楽しむためのメイク
タイムをつくっていませんか。

しばらくメイクから離れていた方を想定
してのトータルメイクを教えていただきま
す。色の診断も行います。【定員:20名まで】

スキンケアからメイクまで全てご自身で
皆さんが一斉に行います。
希望者は、化粧を落とさず、
元メイクに重ねていただいても
構いません。持ち物不要ですが、
体質等でお使いになりたい品物
はお持ちください。

お申込みはこちら



協力/資生堂

2.2
(日) **うふふの時間**
13:30-15:00

自分と向き合う
オリジナル 薬膳茶

立春は“春の始まり”。気温差に注意が
必要なこの時季。薬食同源のお話のあと
にご自分の体調や体質、気になるところ
をセルフチェックします。それらを振り
返りながらご自身に合ったオリジナルの
薬膳茶を味わいましょう。

薬膳や漢方は、古来から体を整える効
果があると考えられてきました。

暮らしにちょっぴり薬膳を
取り入れてみませんか。

お申込みはこちら



協力/なつめ薬局
Cafe薬食同源
藤田 恵美子さん

お問合せ
お申込み

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

☎ 059-233-1130

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234

主催 三重県・三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

癒しの
Aromaハンドトリートメント

12.3 Tue 2.2 Sun 13:00-16:00

当日会場にて受付。おひとりずつ順番の施術に
なります。日時は変更になる場合があります。

協力 長谷川 明子 さん(三重県立看護大学 特任助教)
看護師、助産師、AEA認定アロマセラピスト
アロマハンドセラピスト

そこは、どんなところ？



フレンテみえ1階の「生活工房」で開催します。庭に面した大きな窓のある広めのお部屋で、紅葉や梅の花の時は美しい風景が見られます。室内には大きなテーブル席や窓際にひとり掛けソファなどもご用意する予定です。椅子は自由に移動して居心地がよさそうな場所を見つけてみてください。



開催時間の13時から16時の間は入退室自由です。少し屋外に出てみたり、館内を散歩してみたり、近くにある情報コーナーで本を選んでみたり、気の向くままに。

ちょっと来てみただけ、少しの時間のご利用もOKです。ぜひ、ぶらっと、お試してください。セルフですが温かいお飲み物など、ご用意してお待ちしています。

例えば、どんなふうにご覧になるの？

置き雑誌や書籍、お持ちいただいた本を読んで過ごしてみたり、大人の塗り絵やスクラッチアートなどをこの機会に試してみたり、アロマハンドトリートメントで癒されてみたり、「うふふの時間」は同じ室内で行いますので、興味のある方はぜひ参加してみてくださいね。

お時間のある方は、「アクリルたわし」などの小物を手づくりするのはいかがですか。スタッフは初心者ですが、一緒につくりましょう。得意な方はぜひアドバイスいただけると嬉しいです。

「今日は、ただぼーっと何もせずに過ごしたい」も、もちろんOKですよ。誰もそういう時がありますよね。何かしなくちゃいけない所ではありませんので、ご安心してお越しください。



アクセス



鉄道/近鉄名古屋線・JR紀勢本線・伊勢鉄道 津駅下車 バス/三重交通路線バスで津駅西口から約5分 徒歩/津駅西口から約25分 タクシー/津駅西口から約5分 自家用車/伊勢自動車道 芸濃インターから約15分 伊勢自動車道 津インターから約10分 ※駐車場は約1400台(無料)

お願いしたいこと

自分のための時間を自分のために過ごしましょう
自分のことと同じくらい他の人のことも尊重しましょう



うふふの時間(「お灸」、「メイクアップ」、「薬膳茶」)の申込方法

■ 申込窓口 WEBのお申込フォーム または 電話 または「フレンテみえ」事務所にてお申込みください。

- ①お名前(ふりがな)
- ②連絡先電話番号
- ③年代
- ④お住まいの市町名

託児希望の場合は併せてお申込みください。

- ①お子さまのお名前(ふりがな)
- ②当日の年齢

【託児申込締切】 各回2週間前まで

お灸 お申込みフォーム



メイクアップ お申込みフォーム



薬膳茶 お申込みフォーム



■ 申込先

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

☎ 059-233-1130

三重県津市一身田上津部田1234 三重県総合文化センター内

