

鳥取市女性応援
つながりサポート事業

美と健康を
気軽に相談できる
あたたかい場所です♪

健康美容 カフェのご案内

～つながり・話す・ほっとする
あなたの「健やか」と「キレイ」を応援します～



第1回

10月7日 水

10時半 — 13時半



場所

鳥取山陰酸素ショールーム

内容

ハンドマッサージを受けたり
セルフケアについて聞くことができま
す。また、薬膳師が薬膳茶をご提供。
一服しながら健康相談ができます。



利用料
無料

予約
不要

第2回

10月22日 木

10時半 — 13時半



場所

殿ダム交流館キッズ
スペース

内容

薬膳茶を楽しみながらの健康相談や、
作業療法士によるカードゲーム
「もしバナゲーム」を活用して、
『自分の大事にしたいこと』を知る
簡単なカードゲームを楽しむことがで
きます。



利用料
無料

予約
不要

こんな方におすすめです！

お一人でも
お友達と一緒でも
ぜひお越しください

お子さん連れでも
過ごしやすい場所です

相談がなくても
ゆっくりとした時間を過ごして
ほっと一息つきませんか？



もしも、
人生の最期が近づいてきたら…。

あなたは
「何を一番大切にしたい」ですか？

「縁起でもない」と避けてしまいがちなテーマですが、いざという時に
「自分らしくいるため」に、元気な今だからこそ考えておきたいことでもあります。

もしバナゲームとは？

今回やる「もしバナゲーム」は、そんな少し難しい話題を、35枚の
カードを使って自然に語り合える優しいゲームです

「私はこれを選ぶ！なぜなら…」とワイワイ話しているうちに、
自分の奥底にある大切な想いに気づけたり、みんなの価値観の
違いにハッとさせられたり。

美味しいお茶を飲みながら、心がじんわり温まる時間を
一緒に過ごしませんか？
はじめての方も大歓迎です！

