

For Girls

「メイクのやり方がわからない。」

「料理ってどうやるの？」

「自分のいいところを知りたい。」

さまざまな生きづらさを抱える女性たちへ

飲み物とお菓子もご用意しています。

カフェのような雰囲気の中で、
メイクや料理などいっしょに学びませんか？



Why-なぜ-

さまざまな生きづらさを抱えている女性を対象に
「女性だけが持っている悩みを伝えあえる、きもちを分かりあえる」
「さまざまなことを経験して、自分の将来に向けての期待を膨らませる」
「自分を大切にする方法を知り、自分で自分を大切に思うきもちをもつ」
ことを目的として取り組んでいます。

When-いつ-

毎週水曜日

14:30-16:00

15:30-17:00(第3週目)

Where-どこで-

大阪府大阪市西成区長橋3丁目1番17号

ヒューマンインクルーシブセンタークリエバ2F

TEL:06-6567-7115

MAIL:creava1@humannet.or.jp



Who-だれが-

発達障害・精神疾患・ひきこもり・ニート等の生きづらさを抱える女性
年齢は問いません。現在10代～30代の方が参加されています。

How much-いくら-

料金は不要ですが、登録手続きが必要です。

※外出に行く場合等は別途必要な場合があります。

What how-なにをどのように-



クッキング

作りたいものを作るように。
調理器具の使い方や分量の量り方などの基礎から学び、
お菓子やご飯などを調理しみんなで食べます。



クラフト(専門講師あり)

自分だけのオリジナルの作品を作いませんか？
季節や流行りのオリジナルのさまざまな雑貨や
アクセサリー作りをします。



女子プログラム(専門講師あり)

メイクやスキンケアのやり方などを学びたい！
そんな女性としての生活に関わる内容について、
実践を通して学びます。



トークinカフェ

カフェにて、ドリンクを飲みながらトーク♪
ゆったりとした時間の中で、雑談や悩みの共有、
相談などができます。

