

『女性の人生は目まぐるしい。』



呼び名が変わり、立場が変わる。

～ちゃん、～さん、～ママ、～お母さん、おばあちゃん、最後は『オイ!』?

でも、心の中は、少女の頃から何も変わらない

いつだって私らしい私がいる。

初めまして、ゆかっふえの中村祐加子です

生きていればいろいろありますね。

嬉しい時、楽しい時、幸せな毎日。

けれど、

迷う時、悲しい時、寂しい時も

あとちょっと心細い時、生きづらさを感じて肩を落とす時も。

そんな時、話したくなる。そこにいるとホッとする場所。

それが、ゆかっふえです。



あなたにきっとぴったりなものがありますよ  
覗いてみてくださいね。

## よくあるご質問

会員制ですか?

いいえ、1回のみ参加もOKです。  
気楽に気兼ねなくいらしてください

お友達と一緒に、子供づれでもいいですか?

もちろん大歓迎です。

イベント情報はどちらにでていますか?

Webサイト、FaceBookページでご案内させて頂いております、またLINEで、イベント情報を送らせて頂いております

参加申し込みはどうすればいいですか?

参加のお申し込みは、メール、メッセージ、LINEで受付けております。

当日参加、キャンセルは可能ですか?

はい、大丈夫です  
当日のお申し込みとキャンセルは、開催時間30分前までにご連絡ください。

男性は参加できますか?

ごめんなさい。女性のためのサロンとさせて頂いております。

## 中村祐加子とあなたの 小さなサロン「ゆかっふえ」

〒359-0021 所沢市東所沢3丁目37  
電話 : 080-5510-3139  
ホームページ : <https://yukakonakamura.com>  
メール : [info@yukakonakamura.com](mailto:info@yukakonakamura.com)  
LINE : 「なかむらゆかこ」で検索してね!

あなたに逢いたくて



来てくれて...

いてくれて...

会えてよかった

今日はホント...サンキュ

# 今日の気分ぴったりの あなたの「ゆかっふえ」見つけてください

## ランチゆかっふえ

女性の体と心の変化、  
プチセミナーの後、ゆかこの  
手作りおうちごはんを  
食べながら  
おしゃべりしましょう

## オトナイトゆかっふえ

平日の昼間は、お仕事で  
行けなくて。  
そんな声に応えて、  
夜ゆかっふえ。  
ちょっと贅沢な時間を!

## リフレッシュ ゆかっふえ

いつも頑張ってる女性  
だからこそ、体の疲れを  
ほぐす時間も大事。  
セルフケアや、  
プロによるリフレ体験を。

## パーソナル ゆかっふえ

誰かに聞いてもらいたい。  
そんな時もありますね。  
ゆっくりとお話し聞きます

## ドリームゆかっふえ

あなたの夢や、  
やりたいことの  
企画のお手伝い

## つきそいゆかっふえ

ガン検査をはじめ、病院に  
一人で行くのは不安。  
そんなあなたに、  
そっと付き添います。

## おでかけゆかっふえ

おいしいものを食べたり、  
自然に触れたり、散策する  
大人の遠足

## プチトレーニング ゆかっふえ

日ごろの運動不足解消、  
おうちでできる  
それも家事をしながらでも  
テレビをみながらでもできる  
エクササイズ

## ダイエットゆかっふえ

女性の永遠のテーマ  
体重を落とすだけでなく、  
見た目体重でキレイになる  
ダイエット作戦。

## クッキング ゆかっふえ

お母さんの味  
おうちでできる  
お料理教室。

## ハンドメイド ゆかっふえ

ハーバリウムや、ビーズアク  
セサリー、アロマスプレー、  
編み物など手仕事をしな  
がら、ワクワクするワーク  
ショップ。