

再チャレンジする

ワタシの魅力☆を引き出す講座

～からだところの声に耳を傾け、キラッとみせる自分をつくる～

First Step①

キラッとみせる身体づくり!

～女性と健康のおはなし～

女性にとって大切な“女性ホルモン”の働きを知って、体の内側からきれいになろう!
ストレッチ+呼吸で心身を整えるピラティスも体験できるよ。ゆる～りリラックスタイムを♪

日時 7/31(日)10:00～12:00

場所 横手市旭ふれあい館 和室

講師 第1部 横手市健康推進課 保健師さん
第2部 田口 朱実さん(インストラクター、
フィットネス&リフレッシュサロン『ココカラ』主宰)

持ち物 大きめバスタオル または ヨガマット
※動きやすい服装でお越しください

Second Step②

キラッとみせる印象づくり!

～外見と服装のおはなし～

久しぶりの仕事。私は周りにどう映ってる?
仕事や面接のときの服装って?ふだんの洋服
選びにも役立つ好感度アップのコツを伝授!
あなたの肌・表情を輝かせるカラーを見つける
プチワーク付き♪

日時 9/3(土)13:30～15:30

場所 秋田県南部男女共同参画センター

講師 小番 理公子さん
(ロード・プリリアント代表・イメージコンサルタント)

対象 職場復帰・再就職を目指す女性
(すでにお仕事をはじめている方もOKです)

定員 20名(要申込み) 参加費 無料

※無料託児あります(先着5名・7日前まで要申込み)

※連続講座のためどちらも参加できる方を優先します。

※講座が始まる5分前までには会場にお入りください。

問・申込 秋田県南部男女共同参画センター

TEL 0182-33-7018 FAX 0182-33-7038

Teacher's Profile

田口朱実さん Akemi Taguchi

仙北市角館町在住。8歳、6歳の2男の母。
東京YMCA社会体育専門学校を卒業後、エアロビクス・筋トレ・水泳・健康体操などの指導を経験。その後、ピラティストレーナー、フットケアセラピストの資格を取得。現在、角館にマフィットネス&リフレッシュサロン『ココ・カラ』を主宰。ピラティス・ポールストレッチのレッスンやリンパマッサージ等を行う。
またエクササイズサークル「free fly」の代表も務め、地元の子育て支援センター、小学校のイベント等で親子体操や健康体操の講師としての活動も行っている。

小番理公子さん Rikuko Kotsugai

由利本荘市在住。1男1女の母。約18年間住宅メーカーに勤務し、インテリアコーディネーター、営業を経験。自分らしい生き方を模索中にイメージコンサルタントという職業に出会い、自分に似合う色やファッションを取り入れることで、自分軸ができて内面にまで大きく影響することを実感する。資格取得後は、本場ニューヨークでも研修を積む。その後、秋田市で起業し「ロード・プリリアント」を設立。現在、個人向けのコンサルティングのほか、県内各地で講座講師を務める。マイベストプロ秋田、秋田魁新報、フリーペーパー「マリマリ」など掲載も多数。

女性チャレンジ支援セミナー 参加申込書

お名前

ご所属(あれば)

ご連絡先☎

託児(無・有) 歳 ヶ月(女・男)

お子さんのお名前

7/31(日) 10:00~12:00

『旭ふれあい館』

横手市猪岡字水上91-2

9/3(土) 13:30~15:30

『南部男女共同参画センター』

横手市新明町1-9

※日時・会場はお間違えなく。

♪お申込みについて♪

TEL または FAX にて承ります。
FAX の場合は切り取らずに、
このままこちらの面を送信
してください。電話の場合は
左記の情報をお伝え下さい。

TEL 0182-33-7018

FAX 0182-33-7038

秋田県南部男女共同参画センター