



働き女子の



# 美活いろは塾

日々、仕事や家事・育児にがんばっている貴女に贈る、癒しのアプローチ☆3  
内からも外からも美しく、今よりもっと輝き続けるための秘訣を伝授します。

自分磨きの4回で、もっとステキな女性になれるかも・・・。

「ワタシ流」をステキに彩る「い・ろ・は」をイチから一緒に学びましょう！

回	月日	テーマ	講師 (プロフィールは裏面)
い	11/5	印象を変える！話し方の極意 相手に伝わる話し方・声の出し方の極意、 コミュニケーション術を伝授	フリーアナウンサー (M*Fleur) 田巻 華月 さん
ろ	11/12	論より証拠！日々のプチ習慣で効果を実感！ 表情筋を正しく筋トレ&ストレッチし、しわやたるみを 改善する方法を伝授	顔ヨガインストラクター (DAYS H&B) Ai さん
は	11/19	働く女子の食べ方 免疫力をUPさせる健康な心身(からだ)づくりのための 食事のお話・レシピの紹介	料理研究家 (waioli kitchen) 佐藤 智香子 さん
に	11/26	にっこり笑顔の毎日を！セルフケアで悩み解消 痩せ菌、腸活のお話・PMSや生理痛、冷え性、むくみ 女性特性の体の悩みに効くセルフケアを伝授	整体師 (いちご整体院) 加藤 真希 さん

日時 11/5～11/26 毎週木曜 19時～21時 (全4回)

場所 石山地区公民館(新潟市東区石山1-1-12) 4F ホール

対象 市内在住・在勤の働いている女性 20名

※応募多数の場合は抽選。原則として4回すべての受講をお願いします。

参加費 1500円 ※参加費は一括で返金はありません。

持ち物 筆記用具

申込方法 ①住所②氏名③年齢④職業⑤電話番号(携帯)がわかるようにA～Cのいずれかで。

A. かんたん申込み B.メール ([ishiyama.co@city.niigata.lg.jp](mailto:ishiyama.co@city.niigata.lg.jp)) 件名に「美活」と記載 C.当公民館窓口

申込期間 令和2年10月5日(月)から10月19日(月)まで

※受講決定の可否は10月23日(金)までに

メール等でお知らせします。

かんたん申込みは  
こちら→

主催・お問合せ 石山地区公民館 ☎025-250-2930



## 貴女をより魅力的に導く！講師のご紹介



【11/5 いの回】 **田巻 華月** フリーアナウンサー（UX 新潟テレビ 21 契約アナウンサー）・講師

M\*Fleur エムフルール代表。鹿児島出身。大学卒業後アナウンサーとしてK K B 鹿児島放送に入社、出産を機に社長秘書に転属し社員教育に携わる。その後新潟に移り住み、大学講師、企業向け講演・研修講師として全国で活動中。著書『「秘書力」で人生を変える！』



【11/12 3の回】 **A i** 高津文美子式顔ヨガ認定インストラクター

極度の肩こりが原因で始めたヨガの魅力にはまり、インストラクターに。高齢の生徒さんから受けた相談を機に、体だけでなく顔の筋肉も鍛えられる顔ヨガインストラクターの資格を取得。カルチャースクールなどで講師を務める。



【11/19 はの回】 **佐藤 智香子** 料理研究家・フリーアナウンサー

(株)ワイオリキッチン代表。生産現場の取材を通して食の世界に魅せられる。野菜ソムリエ Pro.の資格を有し、旬の野菜、発酵食品を取り入れたレシピを得意とする。年間レシピ考案数は300以上。著書「365 日おにぎりレシピ」、「ONIGIRI」は世界料理本大賞2020 ライス部門で世界一となる。HP/waioli-k.com Instagram/waiolikitchen365



【11/26 にの回】 **加藤 真希** 整体師

いちご整体院院長。  
バランス活性療法赤ひげ塾公認 療法師。  
株式会社サンテックビオズ公認 腸ケアアドバイザー。  
きちんと根本から歪みと向き合い、不調や痛みのない体づくりを提供している。

### 新潟市石山地区公民館

〒950-0852

新潟市東区石山1丁目1番12号

電話 (025) 250-2930

Fax (025) 286-5631

E-mail:

ishiyama.co@city.niigata.lg.jp

