

たまきの女性が ずっと もっと輝くために

女性いきいき活躍セミナー

参加
無料

仕事や趣味にいきいきとチャレンジし、キラキラ輝く女性に！
“こころ”と“からだ”の両面から
女性の魅力を引き出す3つのセミナーで
あなたの新しい一面を発見してみませんか？



2024

12・7

sat

10:00~12:00



パーソナルカラーを知ろう

講師 天野さちさん(パーソナルカラー認定講師)

パーソナルカラーとは、その人の生まれ持った色(髪・瞳・肌)と
雰囲気が調和する色(=似合う色)のこと。
自分のパーソナルカラーを知り、日々の生活やファッションに
いかいませんか？あなたの魅力を再発見しましょう。

profile

伊勢市在住。2007年~パーソナルカラー認定講師として各所で講座を開講
AFT(公益社団法人色彩検定協会)認定 色彩1級コーディネーター
ライフカラーアドバイザーとして幅広い分野のカラーのご提案し、3000名以上の診断実績がある。

交流分析を用いたコミュニケーション術

講師 吉川由美さん(株式会社Will Staff セミナー講師)

TA(Transaction Analysis/交流分析)という心理学的
な分析を応用したコミュニケーション術。「今、ここ」の自分を
知り、他人との交流パターンを知ること、より良い人間関係
を作るヒントを得ましょう。

profile

松阪市在住。多くの企業で人材育成にあたり、好評を得ている。
「人とのつながり」を第一に考えた研修、「出会いと縁」を大切に温かい指導姿勢が、幅広い年代層に親しみを持って受け入れ
られている。NPO法人日本交流分析協会認定交流分析士インストラクター、(一社)日本アンガーマネジメント協会認定アンガ
ーマネジメントファシリテーター

2025

1・18

sat

10:00~12:00



2025

1・25

sat

10:00~12:00



ヨガのある生活

講師 河東実寿々さん(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)

日々の生活にヨガを取り入れることで、気軽に身体と心を整えるこ
とができます。日常動作の中で、思い立ったらすぐ実践できるポ
ーズを覚えましょう。

profile

玉城町在住。2006年ポーズをとるヨガで「人と比べず自分のペースで動かす心地よさ」を感じる。2012年
ヨーガ療法に出会い「簡単な筋弛緩法で肩周りの筋肉がゆるみ、血流が良くなることで、心まで癒される」こと
に感動。2015年ヨーガ療法士になる。現在は玉城町のNPO法人わんずやオンラインでレッスン開催中。

会場 玉城町保健福祉会館 集団検診室

対象者 玉城町在住・在勤で、仕事や子育てで忙しくされている女性

定員 各回10名程度

申込方法 各開催日の3日前までにお電話、LINEでお申込ください。

申込・問い合わせ先 玉城町生涯現役促進協議会 Tel 0596-58-8050

主催 玉城町、玉城町生涯現役促進協議会



LINE



託児、あります

子どもの預け先の心配は
無用です！
開催日の1週間前までに、
お電話、LINEでお申込
ください。

令和6年度内閣府の地域女性活躍推進交付金を活用した事業の一環として実施します。

毎月
第3木曜日

女性のおしごと相談DAY

「働きたい」女性のための相談日。一人でも、友だちと一緒にでも、お子様連れでも。お気軽に玉城町生涯現役促進協議会までお訪ねください。
協力/ハローワーク伊勢