

# 花咲くなでしこ応援塾

令和5年度テーマ

3つの“整える”で、やる気スイッチをON!

受講料・託児料  
無料

それぞれのステージで自分らしくイキイキと活躍する3人の女性によるお話と実技指導をとおして、人生をより前向きに捉え自分らしくをブラッシュアップしていきましょう!



2/10  
(土)  
10:00~12:15

## ① 身体を整える ~ポジティブ姿勢で人生が動き出す~

美姿勢トレーナー  
ミセスオブザイヤー世界大会2023  
ブリリアント部門 準グランプリ 島本 亜依さん



姿勢の良し悪しは身体だけでなく心にも影響する大切な要素です。講師が整体師として普段教える“身体の姿勢”と、様々な困難を乗り越え新たな挑戦を続ける“心の姿勢”。2つの姿勢のお話と実技指導を通して、身体も心もイキイキと輝く人生について考えてみましょう。

※実技指導があるので、体のラインがわかりやすい服装でご参加ください。

2/24  
(土)  
10:00~12:00

## ② 心を整える ~何事も前向きになるためのヒントとは?~

アナウンサー  
マザーズコーチングスクール  
認定ティーチャー兼トレーナー 高橋 真実子さん



「自分に自信がない」「どうせ私なんて…」誰しものが抱えるネガティブな気持ち。そんな感情と向き合い、物事を前向きに考えていくためのヒントを、コーチングを用いたコミュニケーションを通して探ります。もっと自分を好きになり、自分らしく活躍していくためにはどうすればよいか、一緒に考えましょう。

3/9  
(土)  
10:00~12:15

## ③ 暮らしを整える ~整理整頓から始める、私のライフデザイン~

ライフオーガナイザー®  
オフィスオーガナイザー®  
カタヅケシコウ代表 濱名 愛さん



身の回りの整理整頓が苦手という方はいませんか? 日々の暮らしを見つめ直し、自分に合った片付け方法が見つかり、あなたにとって本当に大切なものが見えてくるはず。ただ片付け上手になるのではなく、人生にゆとりや楽しさが生まれるような“思考の整理”をしてみましょう。

※初回に開講式(15分)  
最終回に閉講式(15分)  
を行います。

会場 愛媛県男女共同参画センター 3階研修室

参加方法 来場もしくはオンライン参加 **LIVE**  
(※オンライン参加の場合、グループワークや実技指導には参加できません)

対象・定員 就業中、もしくは就業準備をしている女性20名程

詳しくは裏面をご確認ください

お申込みは  
コチラ



## 講師プロフィール

2/10(土) 美姿勢トレーナー ミセスオブザイヤー世界大会 2023 ブリリアント部門準グランプリ <b>島本 亜依さん</b>	① <b>身体を整える</b> ～ポジティブ姿勢で人生が動き出す～ 28歳で独立開業し、美しい姿勢に特化したストレッチ整体サロンを13年経営。2023年ミセスオブザイヤー世界大会準グランプリを受賞し、現在は、愛媛統括プロデューサーとして大会を主催している。愛媛から、ポジティブ女子を増やす為、美ウォーキングの指導も開始。コンテストをきっかけに、講演活動や姿勢などの企業研修も実施している。
2/24(土) アナウンサー マザーズコーチングスクール 認定ティーチャー兼トレーナー <b>高橋 真実子さん</b>	② <b>心を整える</b> ～何事にも前向きになるためのヒントとは？～ FM富山のアナウンサーを経て、FM愛媛アナウンサー。FM愛媛「Fine」は13年目。自身が仕事と子育ての両立に悩んだ経験から、マザーズコーチングを受講。ティーチャーとなり、個人には200名以上開講。また2018年より愛媛県内の小中学校、大学でコミュニケーションの授業をスタート。コミュニケーションを軸とした研修や講演活動も行っている。
3/9(土) ライフオーガナイザー® オフィスオーガナイザー® カタツケシコウ代表 <b>濱名 愛さん</b>	③ <b>暮らしを整える</b> ～整理整頓から始める、私のライフデザイン～ ライフオーガナイザー®、オフィスオーガナイザー®。出産前後に片付けに悩み、片付け資格を取得。東京の外資系企業勤務17年後、2016年松山に移住し、片付けのプロとして活動をスタート。働く女性を楽にするための家や職場の片付けサポートを展開中。

## 花咲くなでしこ応援塾 FAX 申込書 (★は必須項目) FAX 番号：089-926-1661

★参加方法(○をつけてください)	<input type="radio"/> 来場	<input type="radio"/> オンライン		
★希望受講日(○をつけてください)	<input type="radio"/> 全日	<input type="radio"/> 2/10(土)	<input type="radio"/> 2/24(土)	<input type="radio"/> 3/9(土)
★ふりがな	★電話番号(日中連絡の取りやすい番号)			
★氏名				
★住所 〒				
メールアドレス(オンライン参加の方は必ずご記入ください。)				年齢
				歳
職業(職種)※差し支えなければ所属先もお知らせください。				
★託児の有無	ふりがな	年齢	性別	
有 ・ 無	子どもの名前	歳 ヶ月	女 ・ 男	

### 申込方法・問い合わせ先・託児について

- HP 申込フォーム、電話、FAX のいずれかでお申し込みください。
- 申込締切：令和6年2月2日(金)  
※応募多数の場合は選考のうえ、受講の可否を締め切り日以降に通知します。
- 託児は満6ヶ月から就学前のお子さんが対象です。

愛媛県男女共同参画センター  
〒791-8014  
松山市山越町 450 番地  
TEL：089-926-1633  
FAX：089-926-1661

#### 申込フォーム

