



輝く女性のための キャリアアップ レッスン

「あらゆる分野における女性の活躍」の実現に向けて、ぴゅあ総合では女性のエンパワーメント獲得のために、自分を磨く全ての女性を応援しています。
この講座は、目標へと進む女性が様々な角度から自分を見つめ直すだけでなく、自身のキャリアを豊かにブラッシュアップするためのトレーニング講座です！

10/16
水

①食と健康編 (19:00 ~ 20:30)

「太りやすさには腸内細菌が関係している?!」

講師：中田 比奈さん (管理栄養士、アルソア ウェルネスファスティングトレーナー)
食事の足し算・引き算で食欲の秋、冬太り対策にあすめな食生活をご紹介します。

11/27
水

②メイク編 (19:00 ~ 20:30)

「大人のメイク HOW TO」

講師：大森 奈央さん (アルソア本社株式会社 メイクアップアーティスト)
持ち物：普段お使いのメイク製品・鏡・髪留め・タオル (洋服が汚れないように)
自分の顔のパーツを活かして、よりきれいに魅せるメイクや、すぐに使えるメイクテクニックを紹介します。

12/18
水

③スキンケア編 (19:00 ~ 20:30)

「冬に負けないツヤ肌スキンケア」

講師：野田 和美さん (日本エステティック協会認定エステティシャン)
冬は乾燥による肌老化が進みやすい季節。乾燥に負けないツヤ肌づくりのスキンケアをご提案します。

- ◆ 会場：ぴゅあ総合 小研修室1 ◆ 日時：10/16、11/27、12/18 (19:00 ~ 20:30)
- ◆ 対象：働く女性、就活中の女性、キャリアアップを目指す女性
- ◆ 定員：各回 30 名 (①②③いずれかの受講も可能です) ◆ 受講無料 (要事前申込)
- ◆ 持ち物：②受講の方は上記持ち物 ◆ TEL,FAX,MAIL にて下記までお申込みください。

協力：アルソア本社株式会社、NPO法人 美と健康生活を考える会

designed by freepik.com

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

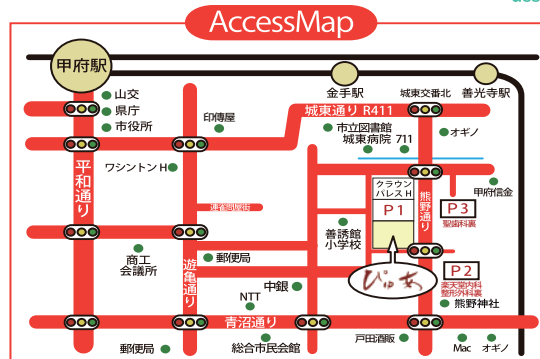
ぴゅあ総合

〒400-0862 山梨県甲府市朝気 1-2-2

TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077

(HP) <http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicssogo>

(MAIL) sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp



Facebook
Twitter

