

きらっと女私(じょし)講座

シングル女性も、働く女性も
専業主婦も、子育て女性も

なりたい自分になるために 心とカラダをメンテナンス

様々な人生を歩んでいる方をお招きし、現在取り組んでいることや、
どのように現在の生き方(キャリア)を作り上げてきたかを語っていただきます。
その後は、実際に体験(ウォーキング・エクササイズ・ワンポイントメイク)も実践!!
様々な講師の生き方を知ることを通じて、自身のこれからを考えるキッカケをご提供します!

①5/2(土) 10:30~12:00

#KU TOO 苦痛のない
自分にピッタリな靴選び
~すべては足元から~
講師:高田 千枝さん
(Water (フットアドバイザー))

②6/6(土) 10:30~12:00

美姿勢エクササイズ!
~健康は正しい姿勢から~
講師:田中 洋子さん
(ボディメイクトレーナー)

③7/4(土) 10:30~12:00

自分にやさしい食生活
~カラダにとっていい
食べ物とは~
講師:池上 綾子さん
(栄養カウンセラー)

④9/5(土) 10:30~12:00

姿勢を正して軽やかに
~肩ひじ張らず
しなやかに生きよう~
講師:川嶋 美子さん
(ウォーキング講師)

⑤10/3(土) 10:30~12:00

ベース作りが基本
~自分の肌を育てる法~
講師:廣瀬 久美子さん
(一般社団法人
ダイヤモンドスタイル代表)

⑥11/7(土) 10:30~12:00

自分を好きになる
~心の中から免疫力UP~
講師:佐々木 妙月さん
(情報の輪サービス代表)



講師紹介

①高田千枝さん

(フットアドバイザー)

フットケアサロンブランシュを経営

足のトラブルは、靴と足と歩行、3つを同時にケアしないと解決しないことを知りフットアドバイザーの資格を修得する

その人に合った靴選びで足や靴のトラブルを解決！いつまでも健康で履ける靴選びを目指す美しく歩くための土台の靴の調整からウォーキングレッスンまでトータルにアドバイス、サポートを行う



②田中洋子さん

(ボディメイクトレーナー)

40歳まで1回も腹筋が出来なかったヘルニア持ちの虚弱体質を克服!!凝り固まった筋肉を緩め、本来あるべきポジションに戻すためのカラダの調整や、コアを中心に眠った筋肉を目覚めさせるエクササイズの指導を行う

現在は、大阪市内と南河内で運動の大切さを伝える活動を行う



③池上綾子さん

(分子栄養学カウンセラー)

健康増進コンシェルジュ代表。栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定カウンセラー

分子栄養学により自身の膠原病を克服以後、栄養カウンセラーとして活動し、分子栄養学に基づく栄養カウンセリングを年間300件以上行う「栄養満点であなたの人生は変わる!」を伝えるべく、全国で栄養セミナー、健康講座の講師も務める



④川嶋美子さん

(ウォーキングインストラクター)

老若男女問わず誰もが健康で美しく歩けるように、見た目だけを重視するウォーキングだけでなく、基礎から学べることを重視している

10年前から基礎からのウォーキングを学び健康ウォーク、ヒールウォークの資格を取得3年前から大阪市内や枚方市を中心にウォーキング教室を始める



⑤廣瀬久美子さん

(一般社団法人

ダイヤモンドスタイル代表理事)

1958年生まれ

結婚出産後33歳の時大手化粧品

メーカーの美容部員から始まり、

大手有名ホテルにてエステ責任者・

メイクアップアーティスト責任者を務め、

大阪モード学園のブライダル特別講師として教壇に

立つ。又、市役所の消費者行政相談にも長年携わり、

本物を見極める選択眼を養う

又、自身が40代頃に、脊椎側湾症、膝蓋骨変形による腰、肩痛などの症状が出たことで本格的に自身の

体に向き合う。現在は人を輝かせる総合美容家・

プロデューサーとして活躍中!!



⑥佐々木妙月さん

(情報の輪サービス代表)

島根県出身。スポーツインストラクターから、総合商社へと180度の転職。人事部・貿易部・企画広報部・生産管理部・経理部・営業部と全部署を経験

その後、求職活動50回ことごとく落ちるという体験を活かし、27才会社を設立仕事に関する情報を提供し、就職支援事業として、セミナー講演・講座・研修を展開中



場 所：大阪狭山市役所南館講堂 2階 (SAYAKAホール南側)

対 象：女性 (連続受講可能な方及び市内在住在勤の方優先、概ね20代~50代対象)

持ち物：②動きやすい服装・ヨガマットまたはバスタオル④動きやすい服装

⑤いつも使用しているメイク道具・立てられる鏡

参加費：無料

定 員：30名 申込み：講座名・住所・氏名・年齢・電話番号をメール・電話又は直接きらっとぴあまで

4月1日(水)10時より受付開始(市外の方は4月8日(水)より受付開始)