

今こそ、夫婦をアップデート!

令和2年 **8月23日** (日)

13:30~16:30

福井県生活学習館(ユ-・アイ ふくい)

対象: 40代までの夫婦またはペア

定員: 15組(先着順)



講師: 榎谷 真澄 氏

(マナーコンサルティング ことは理)

「堅苦しくない研修が楽しい」と
評判の榎谷さん!

福井の研修会社にてビジネスマナー・ジュニア
マナーの実績を積み、講師として活躍。同時に
心理カウンセラー1級を取得。

2011年、「ことは理」を立ち上げ、行政や
学校、企業等で講師を務める。コミュニケーション
マナー、おもてなしマナーやキッズマ
ナー、さらには「印象力は笑顔! 表情を魅力的に
するトレーニング」活動も行い、活動の幅を広
げている。家族は、夫と娘2人。

Lesson 1 13:30~15:20

心地よい暮らしをふたりでつくる術

目に見えない不安があちらこちらに広がり、家族みんなが今までとは違う過ごし方を経験した私たち。「新しい生活様式」を日常としていくことが求められている中、コミュニケーションのコツを学んで、夫婦や家族の時間をより心地よいものにしていきましょう。



Lesson 2 15:30~16:30

夫婦で学ぶ、野菜の魅力・活用術

カラダが喜ぶ旬の野菜の効能や、それらを活かした簡単でおいしい野菜レシピ、子どもが喜ぶ食べ方などを一緒に学んで、夫婦で協力して毎日の食生活を彩りましょう。(実際に調理をする講座ではありません。)



講師: 中島 早苗 氏

(野菜ソムリエプロ/防災士)

~もっと伝えたい! 食で体が変わること~

毎日の食生活に野菜・果物の栄養を効果的に摂り入れ、「おいしい、元気、キレイ」になることをモットーに、企業や学校などの講座や各種イベントで活動中。今春、第9回野菜ソムリエアワード金賞受賞。

さらに、防災士(日本防災士機構認定)として「野菜×防災」の切り口(講義や非常食づくり)や、「食×環境」の切り口での講師など、食について幅広く活躍。

主催: 公益財団法人ふくい女性財団 ☎0776-41-4254

お申込み方法・お問い合わせは裏面をご覧ください。

今こそ、夫婦をアップデート！

～心地よい暮らしをふたりでつくる術 / 夫婦で学ぶ、野菜の魅力・活用術～

申込方法：E-mail・FAX・電話のいずれかでお申し込みください。

①E-mail：fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp

②FAX：0776-41-4260

③電話：0776-41-4254



下記内容を御記入の上お送りください。

* 必要事項が未記入の場合は、折り返し問い合わせさせていただくことがあります。

↑ふくい女性財団の

メールアドレスはこちらから！

氏名 1	ふりがな	職業	自営 正社員 パート・アルバイト 専業主婦 無職他()		
	(男・女) (一般賛助会員ですか? はい・いいえ)		年代	～20代	30代
氏名 2	ふりがな	職業	自営 正社員 パート・アルバイト 専業主婦 無職他()		
	(男・女) (一般賛助会員ですか? はい・いいえ)		年代	～20代	30代
住所	〒 — —		電話番号	— —	
PC・携帯 メールアドレス	@				
	(受講決定のご案内をお送りしますので、必ずお書きください。) * ご注意…参加決定等のメールは fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp から送信します。迷惑メール対策などで受信制限の設定をされている場合は、上記メールを受信できるように設定の変更をしてください。				
ふくい女性活躍支援センターから楽しく学べて役に立つ様々な講座の情報を無料メルマガでお届けします♪ ★配信を希望されますか？(メルマガ希望・登録済・希望しない) (メールマガジンは a024f41201652335fa-dmin@mg.pref.fukui.lg.jp から送信します。受信制限をされている方はこのールを受信できるよう設定をお願いします。)					

☆この申込書で取得した個人情報は、お申込み内容の確認、今後の講座案内のためにのみ利用させていただきます。

☆一般賛助会員：ふくい女性財団のサポーターです(年会費 1口 3,000円)。詳しくは、HPをご覧ください。

★新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じます。受講中のマスク着用や検温、手指消毒等にご協力ください。また、状況によっては、中止となる場合もありますので、ご了承ください。



託児あり(要予約)
300円/人



↑チャイルドルーム予約

●福井県生活学習館 (ユー・アイふくい)
〒918-8135 福井市下六条町14-1

●アクセス

* フレンドリーバス (無料)

行き：「福井駅東口」乗車 「生活学習館前」下車

12:15発 12:28着

13:00発 13:13着

帰り：「生活学習館前」乗車 「福井駅東口」下車

16:46発 16:59着

★ 環境への配慮から、公共交通機関の利用およびアイドリングストップにご協力ください。



【お問い合わせ先】 公益財団法人ふくい女性財団

TEL：0776-41-4254

Email: fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp