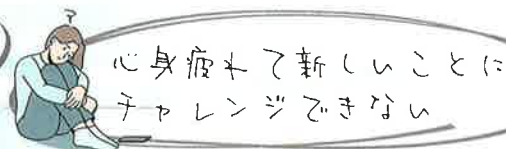
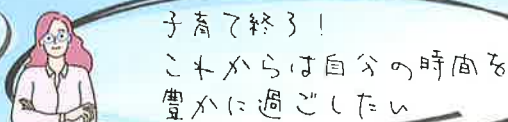
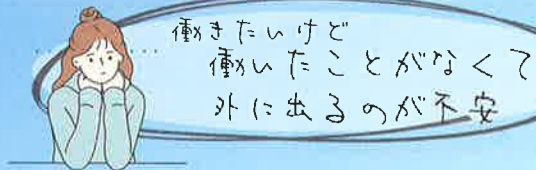


参加
無料

心と身体を整える

わたし磨き
セミナーFLAP
そんなあなたの羽ばたきをサポート！

報酬アリ！

セミナー

写経 ヨガ

就業体験

自分と向き合う



セミナーやワークショップを通して
自分に向き合い、新しい可能性に
気づきましょう。ビジネスマナーな
どのスキルアップ講座も。

心身が整う



日光の世界遺産である輪王寺
で、写経とヨガを体験。非日常感
を味わい心と身体のリフレッシュ
を図ります。

新しい自分



輪王寺または東武ワールドスク
ウェアで就業体験！※一部タイミ
ーのスキマバイトアプリを活用

メイン講師

せいのみかこ
清野美香子氏

くわしくは裏面へ→

キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、マナー・アドバイザー

専業主婦から試行錯誤を経てキャリアを再構築。公的機関において長年女性の就労支援
に携わり、延べ6000人以上のキャリアカウンセリングを担当。
多くの自治体、教育機関、企業、NPO法人でもセミナー実績多数。週末はブライダルの
仕事も20年以上続けている。



FLAP (For Lady Advance Program) ~心と身体を整えるわたし磨きセミナー~

お問い合わせ

日光市総務課 人権・男女共同参画推進係
日光市今市本町1番地 ☎0288-21-5184

お申し込みはこちら→

※原則全5回の受講をお願いします。



対象者

日光市内在住の18~60歳の女性

託児

あり（申し込みフォームから事前申し込み）

募集人数

20名（申し込み多数の場合は抽選）

主催

日光市

参加料

無料

締切

令和7年

8/17(日)

心身ともに豊かに過ごせる
毎日を目指して
羽ばたいてみませんか？



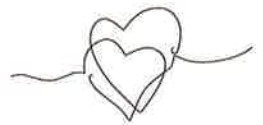
スケジュール・セミナー内容（全5回） 平日2時間ずつ 託児あり

1

09/09 火
10:00~12:00
市役所
203会議室

自己理解を深めよう！

自己理解を深めることは、自己信頼(=自信)や自己肯定感を上げることに繋がり、選択肢や可能性も広がります。「ライフラインチャート」、楽しいチームビルディングを通して自己理解にアプローチします。



2

10/14 火
10:00~12:00
市役所
202会議室

マナー＆コミュニケーションSkill Up！

良好な人間関係を築く上でも、豊かな人生を送る上でも、マナーやコミュニケーションは大切です。令和の時代のビジネスマナーから普遍的に大切なことにも触れ、コミュニケーションのskill upトレーニングをカジュアルに行います。



3

11/26 水
10:00~12:00
日光山輪王寺
護摩堂・紫雲閣

心身を整えよう！輪王寺で写経＆ヨガ体験

日光の世界遺産である輪王寺の護摩堂や紫雲閣で、写経やヨガを体験。神聖な場所で非日常感を味わい、心と身体のリフレッシュを図ります。



ヨガ講師：大江あゆみ

ヨガ資格RYT200
ヨガインストラクター・キャリアコンサルタント

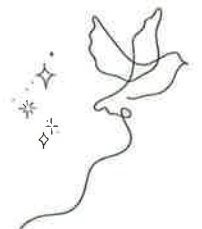


4

12/16 火
10:00~12:00
日光山輪王寺 または
東武ワールドスクウェア

タイミーでお仕事体験！最初の一步を踏み出そう！

日光山輪王寺か東武ワールドスクウェアでのリアルな職場体験を通して、自分自身の強みや適性を再確認したり、新しい自分を発見したりしましょう。
時給等をお支払いします。



5

01/13 火
10:00~12:00
市役所
203会議室

モチベーション・マネジメント ふりかえり

これまでの5か月間に渡り、毎月1回の様々なプログラムや体験を積んだことによる成長・変化を振り返り、モチベーションの維持・継続に有効な「コーチング」を体験します。



あなたの羽ばたきを日光市が応援します！お気軽にお申し込みください。



この講座名である For Lady Advance Program (FLAP:フラップ)は、「羽ばたく」を意味する英語“FLAP”にちなみ、女性の更なる飛躍を応援する意味で名付けられました。

チラシ制作：スワップ日光 SW2P NIKKO