

心と身体を整える

わたし磨き

セミナー

第Ⅲ期

「これからの生き方や働き方に迷っている」「自分の可能性を考えたい」「視野や選択肢を広げたい」そんな思いを抱える女性に向けて、心と身体を整えながら自分と向き合うきっかけをつくるセミナーです。自己理解を深める講座や体験プログラムを通して、自分らしい一歩を踏み出すヒントを見つけましょう。

自分と向き合う

セミナー



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。セミナー終了後は、希望者に個別相談を実施します。

心身が整う

癒しのリトリート・ヨガ



晩秋の日光田母沢御用邸記念公園で美しい庭園を眺めながら、癒しのヨガ体験とマインドフルネスを学びます。

新しい自分

江戸ワンダーランドで
就業体験



着物に着替えて江戸時代ヘタイムスリップ。見て、話して、体験して、新しい自分に出会ってみませんか。

くわしくは裏面へ→

メイン講師

せいのみかこ

清野 美香子氏 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。

子育て・仕事・学びの両立を図りながら「国家資格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」の資格を取得。

公的機関において【女性支援】に12年携り、延べ6000人以上の個別相談と

600本以上のセミナーを担当。併せて職業能力開発センターでの【障がい者支援】も9年目となる。

2025年度からは【学生支援】【外国人留学生就労支援】にも領域を拡大。【企業】でのメンタル相談も担当。

多領域に横断的に関わり続けることにより可能となる対応や情報を提供しつつ、

一人ひとりの主体性や納得感を大切に寄り添うスタイルの支援を一貫して続けている。

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

対象者

日光市在住の概ね **18～60** 歳の女性
※原則全5回参加できる方

託児

あり ※申し込みフォームから事前申し込み

募集人数

12 名 ※申込多数の場合は抽選

参加費

無料

締切

令和 8 年 **9/27** (日)

主催

日光市総務課 人権・男女共同参画推進係

お申し込みはこちら→



0288-21-5184

日光市今市本町1番地

<https://logoform.jp/form/city-nikko/1668224>

スケジュール・セミナー内容 (全 5 回) 平日 10:00~12:00 託児あり

10/13 火

市役所
202会議室

「キャリアデザインとストレス・マネジメント」

キャリアとは仕事に関するものだけではなく、学びや子育てなど様々なものを含みます。そして経験や体験と併せ、それに対する自分の中での意味づけがとても大切です。また、ストレス・マネジメントの知識や行動が豊かなキャリアデザインや構築にも繋がります。これらを楽しく学びましょう。



11/10 火

日光田母沢御用邸
記念公園
(現地集合・解散)

「癒しのプログラム」 ～リトリート・ヨガ～

リトリートとは、仕事や日常生活から離れて、自然や静かな環境で心と身体を癒しながら自分と向き合う時間です。晩秋に美しい風景、川のせせらぎ、葉が揺れる音など



五感が豊かに満たされる日光田母沢御用邸記念公園で、初心者でも無理なくできる入門ヨガを行いながら心と身体を整えましょう。



ヨガ資格 RYT200
ヨガ講師: 大江あゆみ
ヨガインストラクター・キャリアコンサルタント

11/30 月

EDO WONDERLAND
日光江戸村
(現地集合・解散)

就業体験：江戸ワンダーランド日光江戸村

全員が着物に着替えて江戸の町並みを散策したり、お客様との交流を通して、人と接する楽しさや新しい自分の魅力を発見します。非日常の空間で過ごす、特別な就業体験です。



01/12 火

市役所
203会議室

「エニアグラム」

エニアグラムとは、人間の本質を9つに分ける性格類型論です。自己理解・他者理解を促進し、性格や背景が異なる多様な他者と円滑なコミュニケーションを図る上でも、自分の強みや特質を活かす上でも有益です。希少性の高いエニアグラムのセミナーを体験しましょう。



02/09 火

市役所
202会議室

「モチベーション・マネジメント」

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・変化をふり返り、学び合いを共にした仲間とのストローク・シャワーもします。



セミナー終了後は希望者に個別相談を実施

キャリア相談全般(生き方、働き方、適職、就活、転職等)、
メンタル相談、ストレスマネジメント、人間関係、コーチング等

12月8日(火)に第Ⅰ期～第Ⅲ期受講生の交流会を予定しています

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。

第Ⅱ期は定員を超える皆様にお申し込みいただきました。



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。

チラシデザイン: SW²P日光 高野桃子