



# 自分流！

## 女性の100年時代 生き方探しセミナー



私たちを取り巻く社会や経済、人口構成等々、大きく変化しています。また「男性は仕事、女性は家事・育児」といった役割分担意識も変化しつつあります。そのような変化の時代をどのように生き、どのようにしたいか？人生100年時代のこれからのライフプラン、キャリアプランを考えたい、生き生き人生100年時代を暮らしたいとお考えの皆さまの参加をお待ちしております。ヒントが見つかります。

### 2019年11月9日(土)・23日(土) 両日とも 13:30～16:30

**日時**

 11月9日(土)・23日(土)  
両日とも13:30～16:30

**会場**

 With You さいたま  
(埼玉県男女共同参画推進センター)  
さいたま新都心駅から徒歩5分・北与野駅から徒歩6分

**受付開始**

13:10～

**対象**

 概ね40歳以上の女性  
※原則、両日参加可能な方

**定員**

 36名(先着順)  
※定員達した場合は、締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。

**参加費**

 1,000円(2日間参加分)  
※当日集金いたします。

**申込締切**

11月2日(日)

セミナー内容・お申込・お問い合わせは裏面をご覧ください。



日 時	◆テーマ・内容◆
<p>&lt;第1回&gt; 11月9日(土) 13:30~16:30</p>	<p>人生100年プランを考える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆自己分析(強み・弱みを見つける)</li> <li>◆それぞれのライフプランを考える(ワークショップ)</li> <li>◆日常でできるシェイプアップ part1(体幹を鍛えてボディバランスを整える、他)</li> </ul>
<p>&lt;第2回&gt; 11月23日(土/祝) 13:30~16:30</p>	<p>人生100年知っておきたいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆知っておきたい介護の話・自分の老後</li> <li>◆それぞれの立場から(パネルトーク) パネリスト:伊藤 富美子・大川 和美・原 敬子</li> <li>◆日常でできるシェイプアップ part2(5分で若見えメイク術、他)</li> </ul>

◆講師紹介◆



**岩見 真里子**

me life woman(ミライフウーマン)代表 キャリアコンサルタント・ファイナンシャルプランナー  
2015年独立し、女性の働き方、ワーク・ライフ・バランス・ライフプラン全般のセミナー、ワークショップを開催。  
女性の起業支援、ライフプラン保険、老後、介護など個別相談を、埼玉県内を中心に活動。



**瑛莉花 ゆう**

ネバタ州立大学公認ピラティス資格認定講師  
バレエ、ジャズ、タップダンス等を学び、ダンスとピラティス組み合わせたコンディショニングや身体の不調改善指導に取り組んでいる



**出澤 麻里子**

JBA オフリングボード認定講師  
化粧品会社でメイクアドバイザーを経験。現在は、色に魅せられて黑板アート作成、アート教室を開催。

**【参加お申込み方法】**

ホームページ申込フォーム、Eメール、お電話、または下記申込書をFAXでお申込みください。

※定員に達した場合は締切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。頂いた情報は本事業に関する目的のみに使用し他の目的には使用いたしません。

<お申込・お問合せ先> me life woman (ミライフウーマン) 事務局 担当 岩見あて

■ホームページ申込フォームはこちらから→



<https://www.me-life-woman.com>

■Eメールから info@me-life-woman.com

■電話から 048-611-6419 (受付時間:月~金 9:00~17:00)

■FAXから 下記参加申込書にご記入の上、ご送付ください。

**FAX 番号:048-611-6666**

me life woman(ミライフウーマン)行 自分流！100年時代の生き方探しセミナー参加申込書

フリガナ お名前	年代 40代 50代 60代 70代以上
連絡先	日中連絡がとれる電話番号 Eメール @
セミナーを知った きっかけ	①チラシを見て(場所 ) ②ホームページを見て ③知人からの紹介 ④その他( )
参加動機など	