

## 講師紹介



### ◆ 岡 智子さん ◆

CDA (キャリア・デベロップメント・アドバイザー)、産業カウンセラー、帝京大学非常勤講師。エセナおた「たんぼぼ相談」相談員。

長年の企業の勤務経験をもとに、幅広い年齢層を対象としたキャリアカウンセリングや、専門学校、大学での就職講

座の他、コミュニケーション、マナーについての企業研修の講師を務める。モットーは「みんなちがって、みんないい」。一人ひとりが、他者との違いを強みと捉え、自信を持つことができるような関わりを心がけている。



### ◆ 竹森 茂子さん ◆

健康運動実践指導「からだ自立教室」主宰。

ヨガ、ストレッチ、軽い筋肉トレーニングを取り入れながら、女性のからだと心についての講座を各地で行う。

岩手県、埼玉県、千葉県、都内など全国の男女共同参画センター等で大人気の講師。

#### 日 程

#### テーマ・内 容

|           |   |
|-----------|---|
| 10月18日(木) | 50歳からの自分らしいキャリアの磨き方とは!                                      |
| 10月25日(木) | 心地よくからだを動かす健康運動 (実技します)<br>いつまでも健康で美しく ~ ころとからだのコミュニケーション ~ |

\*10/25 は汗ふきタオル、飲み物持参、動きやすい靴や服装で起こしてください。

スケジュール  
10:00-12:00

## 申 込 方 法

### ◆ 流山市ホームページから

「流山市HP」トップページ → イベント をクリック  
→ 「イベントカレンダー」内 10月18日  
「50歳からのキャリア磨き」申込みページへ

### ◆ 申込専用電話から

080-5494-2323 (自動音声)

①氏名 ②電話番号 ③保育希望の場合は  
お子様の氏名、生年月日、住所をお知らせ  
ください。(事前に保育関係資料を送ります。)

### ◆ QRコードから

携帯電話、AndroidOS4.4 または  
iOS4 以前のスマートフォンから  
は申込みできません。



## 会 場 案 内

### ◆ 流山市生涯学習センター (流山エルズ)

流山市中110番地 電話 04-7150-7474

\*つくばエクスプレス  
「流山セントラルパーク駅」下車 徒歩3分

\*東武バス  
「流山セントラルパーク駅」停留所下車 徒歩3分

\*駐車場 有料 (105台)  
・10時間以内無料 以降1時間ごとに100円加算 1日上限500円  
・混雑時は満車になる可能性があります。なるべく公共交通機関をご利用いただくか、近隣の有料駐車場をご利用ください。

