

参加
無料

心と身体を整える

わたし磨き
セミナー働きたいけど
働いたことがなくて
外に出るのが不安子育て終了！
これから自分の時間を
豊かに過ごしたいスキルや経験がない私でも
何かできることがあるのかな心身疲れて新しいことに
チャレンジできない

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。



日光山 輪王寺
Rinnosji Temple
www.rinnosji-temple.jp

TOBU WORLD
SQUARE
東武ワールドスクウェア



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。

SW2P
NIKKO
チラシ制作：スワップ日光