北生涯学習センター主催講座

内面×外見で輝く私に
～忙しい毎日を過ごす女性のための講座～

め　が　み　じゅく
女神塾



毎日頑張っている方，少しだけ立ち止まって自分のための時間をすごしてみませんか。
この講座では心の中と見た目の両方から「本来の美しさ」を見つめなおします。

１回目

令和８年１２月１２日（土）１０：００～１２：００
「姿勢が変わると，私が変わる」
～毎日がちょっと前向きになる印象アップ講座～

参加費
無　料

姿勢や立ち居振る舞いを見直して，自分の印象をアップしてみませんか。
姿勢が変わると見た目だけでなく，気持ちにも変化が生まれます。
とちぎテレビの「イブ６プラス」にご出演中の「印象戦略家ちとせ」さんから印象アップについて楽しく学べます。

講師：印象戦略家　　ちとせ　さん

２回目

令和９年１月２４日（日）１０：００～１２：００
「野菜ソムリエから学ぶエイジングケア」
～食べる力で肌，心，体を整える～

参加費
￥５００

疲れやすさや肌の変化など，年齢とともに気になる体のサイン。毎日食事を通して自分の体と向き合ってみませんか。
野菜ソムリエだから知っている野菜の魅力や，女性の健康と美しさを支える食べ方が楽しく学べます。
野菜ソムリエおすすめの野菜スープとピクルスの試食があります。



講師：野菜ソムリエ　　入江　成子さん

会場・申し込み・問い合わせ先

北生涯学習センター
〒320-0072　宇都宮市若草 3-12-25
TEL028-621-7745
u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jp

メールでのお申し込みはこちらから

フォームでのお申し込みはこちらから

※宇都宮市電子申請システムでのお申し込みには，アカウント登録必要です。

女神塾【窓口用申込み票】

住 所	〒		
ふりがな 氏 名		年齢	
電話番号	※日中、連絡のつく番号をご記入ください		

※お預かりする個人情報は、北生涯学習センターが実施する事業の目的以外には使用いたしません。

きりとり

講座の詳細と申込方法



●**時**　令和８年１２月１２日（土）・令和９年１月２４日（日）　全２回
１０：００～１２：００

●**会　場**　北生涯学習センター２階 大講義室

●**対　象**　市内在住か通勤している 18 歳以上の女性

●**定　員**　３０名（定員を超えた時は抽選）
抽選の結果は 11 月下旬に郵送にてお知らせいたします。

●**参加費**　１回目　無料・２回目　５００円

●**申込方法**　窓口，電話，フォーム，メールのいずれかでお申し込みください。
メールの場合は【講座名】【住所】【氏名（ふりがな）】【年齢】【電話番号】を明記してください。

●**申込締切**　令和８年１１月１７日（火）

