

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、少しでも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。

参加費
無 料

1 回目

令和7年12月14日(日) 10:00～12:00
アンガーマネジメント怒らない体操
～感情を整えて 心にゆとりを～

あの有名なウォーキングドクターデューク更家が考案した「怒らない体操」が体験できます。呼吸とやさしい動きで感情を上手に整えるコツが学べます。

動きやすい服装でご参加ください。

講師：アンガーマネジメントコンサルタント 山本果奈さん

2 回目

令和8年1月18日(日) 10:00～12:00
骨格診断を活かしたファッション選び
～自分の魅力を最大限に引き出すファッション講座～

自分の骨格タイプを知ることによって、体型を一番きれいに見せる服やアクセサリーがわかります。「似合う」を知ることによって、おしゃれが楽しくなります。

講師：イメージコンサルタント 石塚 瞳さん



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

TEL(028)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、アカウント登録が必要です。

※QRコードからもお申込みいただけます。詳しい申込方法は裏面をご覧ください。

講座の詳細と申込方法

- 日 時 令和7年12月14日（日）・令和8年1月18日（日） 全2回
午前10時00分～正午
- 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歳以上の方
- 定 員 15名（定員を超えた時は抽選）
- 参加費 無料
- 申込方法 フォームまたは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7年11月20日（木）必着



※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。



講師プロフィール

山本果奈 氏 アンガーマネジメントコンサルタント

栃木県や近県で研修や講演会を定期的に行なっています。

開催実績は茨城県教育委員会初任者研修、栃木県立のざわ特別支援学校、栃木県立国分寺特別支援学校、一般社団法人栃木県老人保健施設協会、株式会社フジゼロックスなど多数。セミナーを通して、自己肯定感を育むための重要性を伝えている。

石塚 瞳 氏 イメージコンサルタント

革小物メーカーで企画デザイナーとして商品開発や企画を9年間担当。オリジナルブランドの立ち上げやコンセプトの立案、商品企画、デザイン、販売に携わった経験を活かし、個人向けのパーソナルファッションアドバイスサロン「MEIBI」を立ち上げる。サロンでのパーソナルカラー診断や骨格診断、ショッピング同行でのスタイリング提案を行っている。

