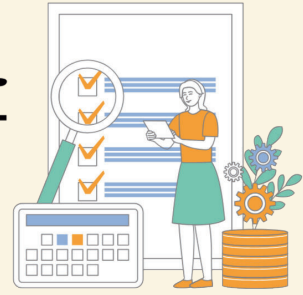


学び！気づき！知るところから始めよう

# 新しい自分へアップデートするセミナー

コミュニケーションやデジタル活用、家事の効率化など、男女問わず役立つスキルを楽しく学びます。新たな視点を得ることで、気持ちをもっと楽に、豊かにしてみませんか？



**場所** 地域交流センター（アスティアかさい3階）集会室

**時間** 全講座 10:00～12:00

**対象** テーマに関心がある方（性別は問いません）  
※申込多数の場合は加西市内在住・在勤の方を優先

- ・参加費無料
- ・託児あり（6か月～小学3年生）
- ・講座ごとに申し込みが可能！

## スケジュール・講師（詳細は裏面）

① 8 / 9（日） 定員：30名

心が軽くなるコミュニケーション講座  
～頑張らなくてもうまくいく関係へ～

講師：井尻 久美子さん（愛され塾）

② 9 / 13（日） 定員：25名

声が変われば心が変わる！  
自分に自信がつく発声ワークショップ

講師：清水 若奈さん（Vocal Lesson UP）

③ 10 / 18（日） 定員：40名

はじめての生成AI体験講座  
～スマホでできる！やさしいAI活用入門～

講師：宇田 名保美さん  
（ADU株式会社 代表取締役、ITコーディネーター）

④ 11 / 8（日） 定員：30名

家族時間が増える！  
チームで叶える時短家事講座

講師：野間 和美さん  
（おうちじかん Family Life Management代表）

## テーマ・内容

相手に自分の気持ちを正しく伝えるための「伝え方」について学ぶ。自分の気持ちも楽になるコミュニケーションのコツをつかむ。夫婦での参加もOK。

呼吸や発声の方法をプロのボイストレーナーから学ぶ。表情や声量アップの簡単なトレーニングも実践。就職活動やプレゼンなど、自信をもって人前で話せるようになるための講座。

自分のスマホを使って実践しながら生成AIの基本を知る、デジタル初心者向けの講座。日常や仕事に役立つ使い方を学ぶ。スマホの操作ができない方も参加OK。

家族で家事をシェアし、チームとして時短家事につなげる方法をカルタを使ったワークを通して学ぶ。家族時間を増やしてハッピーな家族のあり方についても考える。家事を見直したい方、ご夫婦での参加もOK。

学び！気づき！知るところから始めよう

# 新しい自分へアップデートするセミナー

## 講師のみなさま

### ① 8/9 井尻 久美子さん

(愛され塾)

これまで婚活事業をはじめとして200回以上の「愛され塾」を開催。近年では、大学生に向けてのコミュニケーション講座を開催し、相手に心地よく届く、愛されるコミュニケーション方法を伝えている。



### ② 9/13 清水 若奈さん

(Vocal Lesson UP)

ボイストレーニングを受けながらシンガーとして活動。2010年よりVocal Lesson MyUにて歌・発声の指導を開始。2012年、地元姫路に帰り、地方でも最先端のボイストレーニングが受けられる場所を作りたい、という思いからVocal Lesson UPを設立。



### ③ 10/18 宇田 名保美さん

(ADU株式会社代表取締役、ITコーディネーター)

デジタル初心者にもわかりやすい講座に定評があり、生成AIやSNSの活用方法をやさしく解説。日常や仕事に役立つ使い方をお伝えしている。各種機関でアドバイザーを務めるほか、全国の公共団体主催のセミナーでも講師を担当。現在は県立農業大学でも外部講師を務める。



### ④ 11/8 野間 和美さん

(おうちじかん Family Life Management代表)

性別や世代を問わず、仕事・家事・子育て・介護など多様な役割が求められるなか、QOL(生活の質)の向上を目指し、「Family Life Management(家庭のマネジメント)」を推進する講座や研修を開催している。県内外を問わず多くのセミナーで講師を務める。



## お問い合わせ先

加西市役所まちづくり課

☎ 0790-42-8706

✉ machi@city.kasai.lg.jp



各講座申込  
QRコード

