令和７年度　　第１回シニアセミナー（全３回開催）

参加費無料

“アクティブに シニアライフを楽しもう”

～日々の暮らしを高める色と言葉～

人生100年時代。退職後の時間は「第２の人生」とも言われています。
この「第2の人生」を自分らしくイキイキと過ごすためには、「心の充実」と「良い印象の与え方」が大切です。
今回のセミナーでは、アナウンサーでありカラーリストでもある講師から、「話し方のコツ」と「パーソナルカラー」について学びます。
❤講師からのメッセージ
「自分に似合う色」と「プラス言葉」を味方につけて、自分らしく、イキイキと過ごしていきませんか！

講師プロフィール

長崎県諫早市出身。「チャラ」の愛称で親しまれている。
日本大学芸術学部放送学科を卒業後、（株）CRT栃木放送にアナウンサーとして入社。退職後は、フリーアナウンサーとして活動を開始し、明瞭で信頼感のある語り口で多くのリスナーから人気を集めている。
パーソナリティを務めるラジオ番組「チャラのOH！マイ・アニメ」は、1991年に放送を開始し、今年で放送34年目を迎える長寿公開録音番組。毎回スタジオにリスナーを迎え、幅広い世代から親しまれている。
ナレーションや司会のほか、話し方・朗読の講師も務める。
また、日本カラーリスト協会の認定講師として、専門学校などでも指導を行っている。

日　時　令和７年　９月26日（金）
１０：００～１２：００（受付９：３０～）

講　師　フリーアナウンサー　　高瀬　美子　氏

場　所　とちぎ福祉プラザ　２階　第１研修室

対　象　概ね50歳以上の方

定　員　５０名（先着順）

申込み　申込期限 9月 24日（水曜日）１７時まで
HP申込みメールフォーム・電話・FAXからお申し込みください

主　催　とちぎ 生涯現役シニア応援センター ぷらっと

TEL　028-623-1291
FAX　028-621-4767

「ぷらっと」は輝き続けるシニアライフを応援するために、栃木県が設置した機関です

【お申込み・お問い合わせ先】

FAXで申込みをされる場合は、この用紙をご利用ください

9月 26 日（金曜日）開催『“ アクティブにシニアライフを楽しもう”』

セミナー申し込み

HP申込みメールフォーム・電話・FAXからお申し込みください。

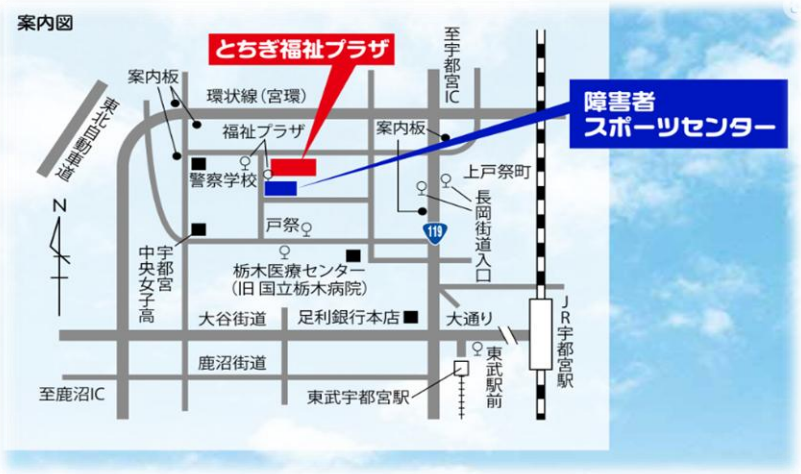
〒３２０－８５０３　宇都宮市駒生町　３３３７－１　とちぎ健康の森２階
とちぎ生涯現役シニア応援センター　ぷらっと

電話：０２８－６２３－１２９１
FAX：０２８－６２１－４７６７
ＨＰ：　https://www.senior-ouen-p.ne.jp

フリガナ	
氏　　名	
電話番号	

友だち登録はこちらから

ぷらっと通信LINE「友だち登録」をすると、携帯からシニアセミナーの申込みができます!!

※お預かりする個人情報は、本セミナーの目的以外には使用いたしません。
※駐車場は限りがございますので、ご来場の際は公共の交通機関をご利用ください。

セミナー会場　案内図