

「縁」を深めるのは聞き方から！

聞く ⊕ 尋ねる

十和田市 魅力アップセミナー

イスを使ったフィットネスで心地よく身体を和らげ緊張をほぐした後は、話すことではなく”聞く・尋ねる”ことが相手との良好な関係づくりにつながるカギであることを「リフレクションカードPersonal」を使って体験してもらうセミナーです。

2017.8.26

土

13:30~16:40 《受付 13:00~》

十和田市市民交流プラザ「トワール」(十和田市稲生町18-33)
キッチンスタジオ／多目的研修室 3

対象者

20歳以上の独身男女
《男性：10名》
上十三・十和田湖広域定住自立圏※1内在住者
《女性：10名》
居住地は問いません

※1 十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町で構成する圏域をいいます。

持ち物

タオル、運動後の飲み物

参加費

無料

服装

普段着で構いません
※軽い運動を行いますので、スカートはお控え下さい。

お問い合わせ・お申し込み

お申し込みは、裏面の申込用紙を記入しFAXしていただくか、メールまたはお電話にて運営事務局(NPO法人プラットフォームあomorい)までお申し込みください。

【運営事務局】

NPO法人プラットフォームあomorい

☎ 017-763-5522

☎ 017-763-5523

✉ info@platform-aomori.org

【主催】

十和田市 政策財政課

☎ 0176-51-6712(直通)

☎ 0176-24-9616

タイムテーブル

- 13:30~13:35 主催者挨拶
- 13:35~13:40 プログラム内容説明
- 13:40~14:40 フィットネスタイム
- 15:00~16:30 リフレクションワーク
- 16:30~16:40 閉会



聞く ⊕ 尋ねる

十和田市

魅力アップセミナー

申込方法

申込締切
8月18日(金)

必要事項を記入しFAXにてお送りいただくか、電話・Eメールもしくは専用フォームよりお申し込みください。

●お電話でのお申し込み方法

下記電話番号までおかけください。

☎ 017-763-5522

●FAXでのお申し込み方法

必要事項をご記入いただき下記まで送信してください。

☎ 017-763-5523

●ホームページからのお申し込み方法

下記URLもしくは右記QRコードをスキャンし、専用の申し込みフォームよりお申し込みください。

🌐 <http://platform-aomori.org>

✉ info@platform-aomori.org



ふりがな		性別	年齢
お名前		男・女	歳
ご住所	〒 -		
TEL			
Email			

※お預かりした個人情報は、本事業に関する情報のお届け、確認およびご連絡以外の用途では使用いたしません。

講師紹介



フィットネスダンススタジオ PEACE MAKER
代表 斉藤 和幸 様

弘前市出身。東海大学卒業後、フィットネスインストラクターとして青森県民の健康のために尽力。
十和田市でフィットネスダンススタジオを開業し、幅広い年齢層から支持を受け、国内外のイベントでも活躍中。



NPO法人プラットフォームあおもり
一戸 健児

キャリアカウンセラーとしてリターン後、青森県内の若年者の就職や人生の悩み相談に携わる。相手の考えを深め、心を開く問いかけを実践で磨く。
体験をふりかえり気づきに変える「リフレクションカード・ファシリテーター」のほか、2級キャリア・コンサルティング技能士(国家資格)を保有。