

“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

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

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。

主催



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

H P : <https://www.senior-ouen-p.ne.jp>

フリガナ	
氏 名	
電話番号	



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!!

友だち登録はこちらから



※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

