

第1弾

パーソナルカラー講座

パーソナルカラーとは？

人それぞれが持っているオリジナルの色調に調和し、際立たせる色のことです。
パーソナルカラーの効果は長所を引き立て、好印象を引き出してくれます。
自分に合う色を見つけ、面接や職場での第一印象UPにつなげましょう。

令和7年7月 10:00-12:00
2 **水** テクノプラザかつしか3階
視聴覚室

令和8年3月 10:00-12:00
4 **水** テクノプラザかつしか3階
視聴覚室（予定）

講師紹介



大網 香苗氏

◆一般社団法人新パーソナルカラー協会認定講師
◆パーソナルカラーアナリスト
◆フェイスストレッチング講師
◆マナー・ビジネス講座講師
システムエンジニア、OAクラーク、OAインストラクターなどの職務経験後、現在は大手企業から病院、学校、就職支援施設において、パーソナルカラー、ビジネスマナー、コミュニケーション研修、新入社員研修講師として活躍している。

※当講座は個別にカラー診断をするものではありません。

第2弾

働くときに知っておきたい

～セルフケア術～

メンタルヘルス対策

働くこととメンタルヘルスは切っても切れない関係にあります。
そのためメンタルヘルスの維持は働く上でとても重要です。
本講座では、メンタルヘルスの基本的な知識とストレスへの対応策についてお伝えします。自分の心が軽くなる方法を見つけましょう。

令和7年10月 10:00-12:00
31 **金** テクノプラザかつしか3階
視聴覚室

令和8年3月 10:00-12:00
2 **月** テクノプラザかつしか3階
視聴覚室（予定）

講師紹介



徳村 勇起氏

◆臨床心理士
◆公認心理師
複数の自治体で求職者や労働者に対する心理支援を10年以上行っている。最近は自己理解やストレスマネジメントなど、心理学を活用したセミナーや企業を対象にした相談や支援も行うなど多岐に活躍している。