

長野市主催

Nagano

大人のための新しい学びのカタチ

全5回
後期募集

セミナー＆
情報交換会

将来設計に!

社会人ライフデザインセミナー

仕事帰りに!

N-カジ

Newstyle

人脈
づくりに!

気軽に!

さまざまな分野のスペシャリストがお届けする
若手社会人のための講座!

会場: GOFUKU



プロが教えるコーヒーの世界!

ワンランク上の淹れ方 & 夫婦のカタチ

講師 | 塚田 和大さん
(薫蔵 COFFEE KAGURA・店主)



平日夜開催

第3回

令和2年

1/29 (水)
19:00~21:30

平日夜開催

第4回

令和2年

2/12 (水)
18:30~21:00

人生は有限!!

人生の最期から 逆算して考える ライフデザイン



講師 | 若尾 裕之さん
(未来デザインコンサルタント)

会場: カフェ サラダタベル



週末開催

第5回

令和2年

3/14 (土)
17:00~19:30

チャチャっとおうちごはん!

クルクル手まり寿司で しあわせな食卓!

講師 | ふかり まりさん
(料理家)



会場: 権堂イーストプラザ 市民交流センター

主催 長野市 (企画政策部
マリッジサポート課)

お問合せ先 (運営委託)

社会人ライフデザインセミナー「N-カジ」運営事務局
株式会社アクテック内 TEL.026-222-6670



Web申し込み先

ご縁ながの ココカラ <https://goen.nagano.jp>

ご縁ながの 検索



社会人ライフデザインセミナー

N-カジ

全5回
後期募集

セミナー&
情報交換会

普段、なかなか出会う機会のない異業種の方とも知り合うチャンスです！同世代の仲間づくり・人脈づくりに！
みんなで FUN&HOT な時間を過ごしましょう！

同僚・友人と一緒にお気軽にご参加ください!!

【対象】長野市内在住・在勤か長野市に移住を希望している 20～35歳までの独身者 【定員】各回40名（男女各20名）

第3回 令和2年
1/29 水
19:00～21:30
会場
GOFUKU
(長野市鶴賀権堂町 2300)

応募
締切 **1/21** 火

プロが教えるコーヒーの世界！ ワンランク上の淹れ方&夫婦のカタチ

講師 薫蔵 COFFEE KAGURA・店主 塚田 和太さん

東京から移住し、善光寺門前にお店を構える店主からコーヒーに関する基礎知識、おいしく淹れるポイントなどを学びます。
また、奥様もお招きして、お二人の今まで、そしてこれからについてもお聞きます！

タイムスケジュール

18:30～18:50
受付(GOFUKU)

19:00～20:30
コーヒー講座・対談

20:30～21:30
情報交換会(軽食付)

会費 **2,000円**
(軽食・1ドリンク付)

第4回 令和2年
2/12 水
18:30～21:00
会場
カフェ サラダタベル
(長野市南石堂町 1266)

応募
締切 **2/4** 火

人生は有限!! 人生の最期から逆算して 考えるライフデザイン

講師 未来デザインコンサルタント 若尾 裕之さん

豊富な経験と斬新な発想をベースにした「具体的でわかりやすい」ライフデザイン講座です。人生の最期から逆算するライフデザイン、そして人生の最期をイメージした自分らしい生き方を提案していただきます！

タイムスケジュール

18:00～18:20
受付(カフェ サラダタベル)

18:30～20:00
ライフデザイン講座

20:00～21:00
情報交換会(軽食付)

会費 **2,000円**
(軽食・1ドリンク付)

第5回 令和2年
3/14 土
17:00～19:30
会場
権堂イーストプラザ 市民交流センター
(長野市鶴賀権堂町 2201 番地 20)

応募
締切 **3/6** 金

チャチャっとおうちごはん！ クルクル手まり寿司でしあわせな食卓！

講師 料理家 ふかり まりさん

“春のパーティーフード”をテーマに彩り豊かな「手まり寿司」の作り方を教わります。そして、温もりある食卓、旬のものを味わう喜び、笑顔で食べる幸せを伝える講師のライフデザインを伺って、食卓にも人生にも彩りを添えましょう！

タイムスケジュール

16:30～16:50
受付(権堂イーストプラザ 市民交流センター)

17:00～18:30
料理講習・対談

18:30～19:30
情報交換会(試食)

会費 **2,000円**
(材料費・1ドリンク付)

※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。※アルコールの提供はございません。

昨年度参加者の声

自分の人生を考えるきっかけになりました。(30代男性)



仕事、自分の将来に役立ちそう。(20代女性)



説明が分かりやすくて楽しめました。(30代男性)



いろんな価値観を知ることができた。(30代男性)



テーマがおもしろかった。異業種で刺激になった。(30代男性)



セミナーの様子はサイト「ご縁ながの・ココカラ」内の「ライフデザインレポート」に掲載中です！

応募方法

右記QRコードかホームページでお申し込み、または下記の参加申込書に必要事項を明記し、FAX・郵送にてご応募ください。

※応募人数多数の場合は、厳正なる抽選の上、参加の可否を運営事務局からメールかお電話にてご連絡いたします。
※当選後のキャンセルは原則お受けできません。あらかじめご了承ください。

応募先

長野市企画政策部 マリッジサポート課
〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地
FAX.026-224-8569



ご縁ながの

検索

<https://goen.nagano.jp>

※いただいた個人情報は慎重に取り扱い、セミナーに関わるもの以外には使用いたしません。

※いただいた個人情報をご本人の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・掲示することはございません。ただし法令により開示を求められた場合を除きます。

参加申し込み後のご参加の可否、および当セミナーの詳細情報は、下記運営事務局から応募締切後にご連絡させていただきます。

運営事務局 長野市主催「N-カジ」運営事務局・株式会社アクテック内 TEL.026-222-6670

【送信元アドレス】city-nagano-lifedesign@actech.ne.jp 担当：角田(ツノダ) ※ご注意：こちらのアドレスは申し込み受付先ではございません。

参加申込書

必要事項をご記入の上、FAX・郵送にて上記応募先までお送りください。

参加希望セミナー

第3回・第4回・第5回

氏 名			ふりがな			性 別	男・女	年 齢	
住 所	(〒)					長野市に	在住・在勤・移住希望		
携帯番号			メールアドレス						