

社会人ライフデザインセミナー

仕事帰りに!
平日19:00START将来
設計に!人脈
づくり!新しい
ジブソ
探し!

N-カジ

様々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ココカラ 仕事帰りの カレッジ
Naganoからはじまる New Styleの大人の学び場 College!
新たな“New”出会い 新たな“New”発見 それがN-カジです!全5回
情報交換会
(軽食付)

第1回

1/17水

～数字でみよう!ジブソの描く未来～
やっぱり大切なお金のライフプラン
シミュレーションmoney
for life講師
ソニー生命保険(株) 長野支社
田子 将一さん会場
Cafe Salad taberu

第2回

1/31水

～仕事・結婚に役立つ～

相手と自分 たった5分で
よりよい関係を築く方法

communication

講師
コミュニケーションアドバイザー
鈴木 優子さん会場
ロズベリーカフェホール

第3回

2/9金

～今の自分を知って、未来の自分を描こう～

自分・仕事・家族の
カタチlife career
management講師
産業カウンセラー
柏原 吉野さん会場
BOSSA

第4回

2/21水

～自分が変われば周りが変わる～

輝く未来の
作り方

for business

講師
人とホスピタリティ研究所 代表
高野 登さん会場
COLORFUL

第5回

2/28水

～シンクロ元日本代表の箱山愛香さんと語ろう～

自分の夢を叶えるための
心の持ち方mental
toughness講師
シンクロ元日本代表選手
箱山 愛香さん会場
Burano

主 催 長野市(こども未来部マリッジサポート課)

お問い合わせ先(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ながの縁を
信都・長野市

web申し込み先

ご縁ながの ココカラ <https://goen.nagano.jp>

ご縁ながのココカラ 検索



第1回 ~数字でみよう！ジブンの描く未来~

1/17水 19:00~21:30

やっぱり大切な
お金のライフプランシミュレーション

応募締切 **1/9火** 講師 ソニー生命保険(株) 長野支社 田子 将一さん
場所 Cafe Salad taberu(長野市南石堂町1266)

money for life

ジブンの人生をしっかりと舵取りするためには大切な「お金」のことを知っておくことが大事！
ライフプランシミュレーションを使ってジブンの未来のお金の流れを可視化してみましょう！

第2回 ~仕事・結婚に役立つ~

1/31水 19:00~21:30

相手と自分 たった5分で
よりよい関係を築く方法

ミュージシャンによる
生演奏あり！

応募締切 **1/22月** 講師 コミュニケーションアドバイザー 鈴木 優子さん
場所 ロズベリーカフェホール(長野市鶴賀町2194-12)

communication

仕事、恋愛、結婚、子育てとあらゆるライフステージで必要となるコミュニケーションのチカラ。
未来の自分を想像しながら、様々な場面で「より良い関係」を築くヒントを学びましょう。

第3回 ~今の自分を知って、未来の自分を描こう~

2/9金 19:00~21:30

自分・仕事・家族のカタチ

応募締切 **2/1木** 講師 産業カウンセラー 柏原 吉野さん
場所 Party & Dining BOSSA
(長野市南石堂町1423番2)

life career management

これからの時代の「働き方」や「家庭」について考えます。働き方も家族のカタチも人それぞれ。
自分の未来を想像してみましょう。

第4回 ~自分が変われば周りが変わる~

2/21水 19:00~21:30

輝く未来の作り方

応募締切 **2/13火** 講師 人とホスピタリティ研究所 代表 高野 登さん
場所 カフェレストラン COLORFUL(長野市南千歳1-16-14)

for business

人生100年時代！これからの人生の「豊かさ」とは何でしょう？輝く人生を送るために大切なことを、
元リッツ・カールトン日本支社長 高野登さんからお聞きします。
高野さんの主な著書：「リッツ・カールトンが大切にしているサービスを超える瞬間」「品格を磨く」など。

第5回 ~シンクロ元日本代表の箱山愛香さんと語ろう~

2/28水 19:00~21:30

自分の夢を叶えるための心の持ち方

応募締切 **2/20火** 講師 シンクロ元日本代表 箱山 愛香さん
場所 花と緑のレストラン Burano(長野市居町55)
※駐車場あり(40台)

mental toughness

シンクロ元日本代表 箱山愛香さんをお迎えして、厳しい練習に耐え、夢に向かって取り組んだ日々の
こと、その時の心の持ち方、そして、引退後の生活などについてお聞きします。

- 【対象】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)
- 【会費】各回 2,000円
(軽食・1ドリンク付)

タイムスケジュール

- 18:30~19:00 受付
- 19:00~20:30
講義、グループワークなど
- 20:30~21:30
情報交換会(軽食付)

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！

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には、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。※また当選後のキャンセルは原則お受けできません。予めご了承ください。

応募先 長野市こども未来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



ご縁ながのココカラ 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各締切日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 ※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 (複数選択可)		第1回・第2回・第3回・第4回・第5回			
氏名	ふりがな		性別	男・女	年齢		
住所 (〒 -)				市内在住・市内在勤・長野市移住希望			
携帯番号	メールアドレス						