



2026
10月4日(日)
13:30～15:30

**参加費
無料**

対 象 すべての女性

※応募者多数の場合は抽選となります。
※保育あります(生後6か月～未就学児)最大5名

場 所 さいわいプラザ3階
イベント会場3B教室ほか
フリースペース和室2

定 員 25名(要申込)

締 切 9/25(金)まで

講演会 (3B教室) 13:30～

「パーソナルカラーが教えてくれる新たな私
～色のチカラが導く、になりたい自分に～」

講師：高橋 絵里香さん

(NPO法人日本パーソナルカラー協会認定講師)

【プロフィール】

新潟県長岡市出身、在住。NPO法人日本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として、県内で各種講座等を実施するほか、パ
ーソナルカラー診断も行う。「パーソナルカラーは、似合うか似合わないかを
決めるだけでなく、ファッションだけのものではない。色のチカラが自信
や安心につながり、自己実現の一助となりますように。」そんな想いととも
に活動中。



お楽しみ企画 14:30～

どれも魅力的な体験となっております。
ご興味のあるブースをおひとつお選びください。

パーソナルカラー体験
講演会講師
高橋 絵里香さん

カラーセラピー体験
カラーセラピスト
小山 梢さん

ハンドマッサージ
佐藤 由美子さん
SATOさん

フリースペースは
申込不要です。
出入り自由なので
ゆっくりしてね！

ヘアアレンジ
(協力)
長岡美容専門学校 様

お悩み相談
認定フェミニストカウンセラー
女性相談員

タロット占い
アルフォンソ流公認占い師
パイナップルユウコさん

**お申込み方法は裏面を
ご覧ください。**

☎お申込み・お問い合わせ

NPO法人女のスペース・ながおか 0258-38-0457

主催：長岡市人権・男女共同参画課 / 実施団体：NPO法人女のスペース・ながおか



●QRコード

右QRコードの読み取り、または下記URLにアクセスして下さい。

URL: <https://docs.google.com/forms/d/1Smedj1UfrgvnJpzRkDdjAeToP4P-FZevR-iqUxnkosU/edit>

●お電話

☎ 0258-38-0457

NPO 法人女のスペース・ながおか 平日 10:00~17:00

＜お電話での確認事項＞

- ①お名前（ニックネーム可能）②電話番号 ③年代
- ④お楽しみ企画の希望ブース（第1希望、第2希望まで）
- ⑤保育希望の有無（有りの場合は年齢）※生後6か月～未就学児までとなります

【個人情報の取り扱いについて】

○ご提供いただいた個人情報は、講座運営の目的以外には使用いたしません。

【案内図】

【参加する皆さまへのお願い】

○発熱、咳など症状のある方、体調のすぐれない方は、参加をご遠慮願います。

○都合により内容や講師が変更になることがあります。

【会場および駐車場について】

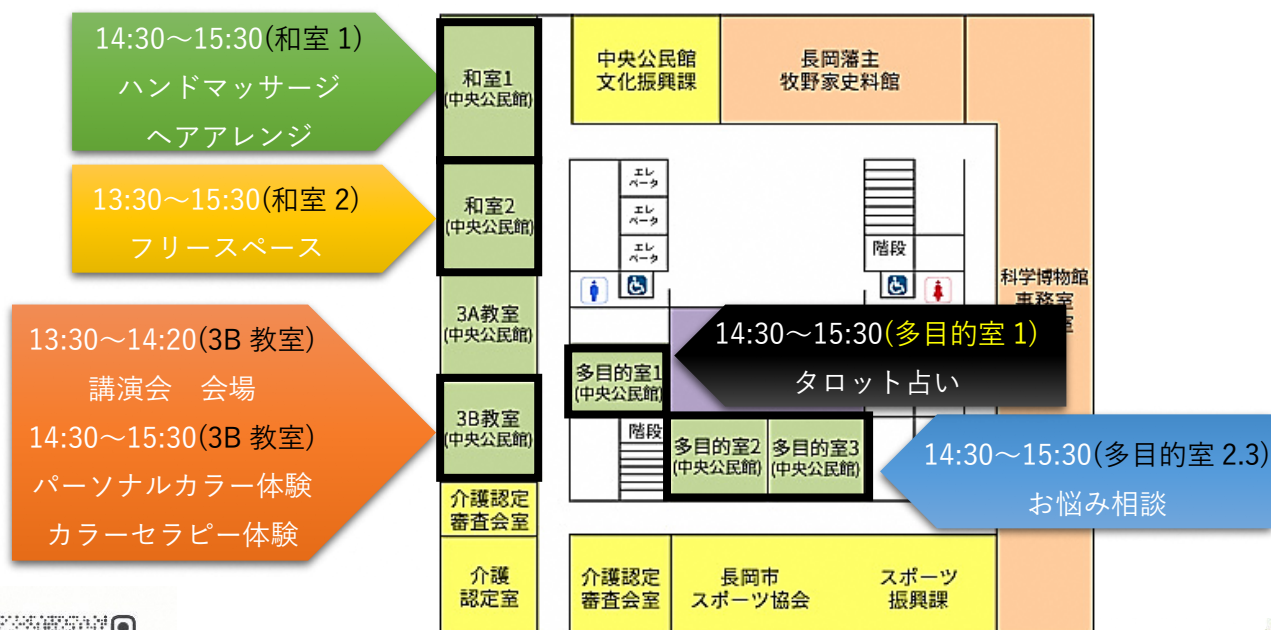
○会場：さいわいプラザ（駐車場あり、約300台）

○住所：長岡市幸町2丁目1-1

○フリースペースは開設時間中は出入り自由です。



【会場図 中央公民館3階】



@SPACE_NAGAOKA

Instagram もやっています！
フォローよろしくお願いします♪

【問合せ】

NPO 法人女のスペース・ながおか

TEL 0258-38-0457

※会場への問い合わせはご遠慮ください。

