



\\スマホで調べるより身につく//

# 20代30代の ためになる話

参加費無料！単発申込可！土曜日開催！



★スマホで調べるより身につく理由は...？

20代30代に向けたココだけの話が聞ける！

同世代で初めて会う人と話すことで、  
視野も広がり、学びも深まる！

全4回の連続講座を通して参加者同士で  
仲良くなれちゃうかも



①11/18 (土) 午後2時～4時

仕事やプライベートで活かせる！  
相手に喜ばれる聴き方3つのポイント

米国CTI認定プロフェッショナル・  
コアアクティブ・コーチ 大原 幸夫さん

楽しい×学びの  
驚きの体験

②11/25 (土) 午後2時～4時

のぞいてみよう！同世代の人生  
～LGBTQ+当事者が営む  
ジェンダーレス酒場 とは～  
LGBTQ+ジェンダーレス酒場 Gray.  
店酒 たにしさん

人の人生談を聞  
いて視野を広げ  
てみよう

③12/9 (土) 午後2時～4時30分

ソムリエから教わる。  
初心者向けワインの魅力と楽しみ方

ワインの試飲あり (500円・希望制)

Cafe&bar 「Sync.」  
オーナーソムリエ 福田 明儀さん



④12/16 (土) 午後2時～4時

みんなで作って楽しく  
おしゃべりCafe

全ての回お申込みの方のみ参加可能 / 調理にかかる実費負担あり

簡単な調理をしながら、みんなで楽しく交流します！  
第1回の講座終了後からちょっとみんなで集まって  
作るものを決めたり、役割分担したりしましょ～！



▶会 場：新潟市中央公民館（クロスパルにいがた内）

有料駐車場28台あり

▶参加費：無料 ただし③④においては実費負担あり

▶対 象：20代30代の方 15人（抽選）

※①～③は単発申込可。ただし連続講座のため全4回お申込みの方を優先

①～③の講師紹介はチラシの裏面をご覧ください

申し込みは  
こちらから



申込締切日  
10/29 (日)

申込締切後も申込状況によっては受け入れられる場合もあるのでお気軽にお問い合わせください。

～昨年度の講座の感想～

「普段聞けない話が聞けて、同世代との交流もできた！」

「すぐく学びがたくさんで勉強になりました！」

「初めて参加しましたが、とっても楽しかったです！また参加したい！」

主催・問い合わせ

新潟市中央公民館

新潟市中央区礎町通3-2086（クロスパルにいがた内）

電話：025-224-2088（電話は平日9時～17時のみ）

## 魅力あふれる講師のみなさまのご紹介



### 大原 幸夫 さん

- ・米国CTI認定プロフェッショナルコーチ (CPCC) ライフコーチとして、人がよりよく生きるサポートを行う。プロコーチ歴約10年。
- ・(一社)実践行動学研究所 理事 小〜高校生向けのレジリエンス教育や対話学習プログラムの開発、及びファシリテーターの養成を行う。
- ・NPO法人 はぐハグ 理事 新潟市秋葉区にて、地域の子育て・教育環境の改善に取り組む。



### 福田 明儀 さん

1986年新潟市北区生まれ。日本ソムリエ協会認定J.S.A. ソムリエ。「鉄板・備長炭火焼ジョー」「Soi」「よね蔵グループ ビストロ椿」「燕三条イタリアン Bit」を経て東京にある三つ星フレンチレストランで働いた後、新潟に戻り、2023年2月に「Sync. café&bar」をオープン。

### たにし さん

1993年三条市生まれ。おいしいご飯大好き。長年カロリーは「美味しい指数」だと思っていましたが、30歳を迎えてから脂っこいものが辛くなってきて、大人になるということを実感しています。楽しく楽に、がモットー！2021年〜新潟駅前でジェンダーレス酒場を営む、お酒が好きな人です。



## 講座のお申込み方法

**申込締切日：10月29日（日）までにお申込みください。**

### 申込方法① インターネットでお申込み

右の二次元コードを読み取り、新潟市オンライン申請システム (e-NIIGATA) にてお申込み。または、新潟市ホームページ内で「中央公民館 ユースセミナー」で検索し、事業の詳細ページよりお申込みください。

🔍 中央公民館 ユースセミナー ×



※ドメイン指定受信をされている方は「city.niigata.lg.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。

### 申込方法② 電話で中央公民館へ TEL 025-224-2088

お電話の場合、平日の午前9時〜午後5時のみ受付（第4月曜日は休館日）

#### 【申込後のお願い】

お申込みされた全員の方に、参加の可否について「メール」または「郵送」にてご連絡いたします。メールは意図せず迷惑フォルダに入ってしまう可能性もありますので、ご注意ください。11月5日（日）までに当落通知メールが届かない場合は中央公民館にお問い合わせください。

主催・問い合わせ

## 新潟市中央公民館

(クロスパルにいがた)

〒951-8055

新潟市中央区礎町通3ノ町2086番地

TEL:025-224-2088

FAX:025-223-4572



●バス：「礎町」下車。そこから徒歩3分です。  
●車：駐車場28台有。受付の機械処理で最初の30分無料になります。以後30分ごとに150円。