

潜在労働力就職準備支援セミナー



表情で人生は変わる!

# 顔ヨガ&自己肯定感UPセミナー

表情筋を鍛える顔ヨガで面接や職場での第一印象をアップ!

自己肯定感も高めて、前向きに就活に向かっていきましょう。

2025年

7月19日

14:00~15:30

(開場: 13:30)

参加無料

定員 40 名

要申込

場 所

とりぎん文化会館 第4会議室

(鳥取市尚徳町 101-5)

申込方法

とっとり電子申請サービス、  
電話または来所にて承ります。

7/16(水) 締切



電子申請

手話通訳申込期限

7/12(土)

講演内容

- ① 私の人生  
～ とびきりの笑顔になるまで ～
- ② 自己肯定感UPの方法
- ③ 顔を知る(表情筋の特徴など)
- ④ 顔ヨガ実践

※顔ヨガ…表情筋を鍛え動かすフェイシャルエクササイズ。

講 師



受講の際は  
手鏡もしくは  
スマートフォンを  
持参ください。

自力整体まるも代表 /

健康人生インストラクター

いしまる ともみ  
石丸 智美氏

プロフィール

10代からひきこもりや鬱、自己否定の人生を50年近く  
過ごしました。自力整体に出会い、今では「自力整体ナビゲーター」「顔ヨガインストラクター」として人々を笑顔に導く  
教室を多数開催。

体も表情もゆるめオープンに、前向きに、自分らしい健康人生を歩くサポートをしています。

一緒にどんどん素敵になりましょう。

申 込  
問 合 せ

鳥取県立鳥取ハローワーク

鳥取市東品治町 111-1 (JR鳥取駅構内)

開所

平日・土曜 / 10:00 ~ 18:15

TEL 0857-51-0501

FAX 0857-51-0502

E-Mail [hellowork-tottori@pref.tottori.lg.jp](mailto:hellowork-tottori@pref.tottori.lg.jp)

