



【11月7日】独身男女の ための「健康と美容のゆ るっとお茶会」～今日か ら始める自分磨きレッス ン付～

からだの内側から、外側から。自分らしい魅力を育むひととき
「健康のために、食生活を見直したい」
「美容に興味はあるけれど、何から始めたらいい？」
「自分に自信を持って、人との出会いを楽しみたい」

そんな皆さまに向けて、健康と美容と一緒に学べるコラボ講座を開催します。

お迎えするのは、ダイエットの先生・藤田賢史先生と、美容の先生・さしだまき先生
。

毎日の食事や生活習慣、美容のセルフケアなど、自分を大切にするヒントを学びなが
ら、お茶を囲んで交流も楽しんでいただく2時間です。

肩の力を抜いて、ご自身のための時間を過ごしてみませんか？

開催日

2026年11月07日

♥ 時間： 13:00～15:00（受付時間：12:45）



♥ 場所： **Wedding Leadサロン**

(丸の内3丁目6-27 EBSビル 5階A)

<https://maps.app.goo.gl/rvnC8jssAirjwjhw6>

♥ 参加資格 ： 20歳以上の独身の男女（年齢の上限はありません）

♥ 定員 ： 10名（先着順・男女の人数の調整はありません）

♥ 参加費用 ： 2,000円
＊当日現金にてお支払いください

♥ 持ち物 ： 参加費、筆記用具、身分証（運転免許証、保険証、パスポートなど）



内容

①健康・ダイエット講座 | 毎日の習慣を見直すきっかけに 講師：藤田 賢史（ふじた さとし）先生

ダイエットを始めたいと思っても、情報がたくさんあって、何を選べばよいかわかることはありませんか？
この講座では、健康を大切にしたいダイエットの考え方や、毎日の暮らしに取り入れられる工夫を学びます。
食事や生活習慣を振り返るポイント
健康的なからだづくりの考え方
無理なく続けるためのヒント
ご自身の生活を振り返りながら、「これなら始められそう」と思える一歩を見つけていきましょう。

②美容講座 | 自分をいたわる、毎日のセルフケア 講師：さしだ まき先生

美容は、自分自身に目を向け、大切にできる時間でもあります。
普段あまり美容を意識していない方も、日々のケアを見直したい方も。毎日の中で気軽に取り入れられる美容のヒントを学びます。
日常に取り入れたい美容習慣
自分をいたわるセルフケアのヒント
いきいきとした表情や印象づくり
男性にも女性にも、自分磨きのきっかけとして楽しんでいただける講座です。
※上記は予定内容です。具体的なテーマは、講師との打ち合わせにより変更する場合があります。

③お茶を囲んで、気軽に質問・交流を

講座とあわせて、お茶を飲みながらお話しできる交流時間も設けます。
「今日のお話で、どんなことが気になりましたか？」
「普段、健康のために意識していることはありますか？」
共通のテーマがあると、初対面でも会話のきっかけが生まれます。学んだことや感じたことを分かち合いながら、和やかな時間を過ごしてください。
先生方への質問もできる機会です。
気になっていたことを聞いたり、ほかの方のお話から新しい気づきを得たり。学びと交流の両方を楽しみましょう。

【こんな方におすすめです】
✓健康や美容に関心のある方
✓食生活や生活習慣を見直したい方
✓自分磨きを始めるきっかけがほしい方
✓美容のセルフケアについて知りたい方
✓共通の話題を通じて、自然に交流を楽しみたい方

お一人でのご参加も歓迎です。

健康や美容についての専門知識は必要ありません。「ちょっと気になる」「楽しく学んでみたい」という気持ちで、お気軽にご参加ください。

*今までの開催報告はこちらから↓

<https://wedding-lead.com/blog/>



申込方法	①あいこんナビからお申込み ②お電話でのお申込み Wedding Lead パーティー担当者：杉浦由実まで 090-2925-1796 ③メールからのお申込み y_sugiura@wedding-lead.com
申込締切	2026年11月7日(土)12時 直前での申込みの方はお電話ください 定員になりしだい締切となります！
備考	【お願い】 開始時刻までにお越しください 【キャンセルについて】 キャンセル料金はイベント前日(11月6日(金)0時)より、全額のキャンセル料が発生します。 予約申込み確認メールに参加予約したパーティ名と氏名、携帯番号と共にキャンセルと記入後返信をお願いします。 ※開催日当日のキャンセルは、必ず電話でご連絡願います。 090-2925-1796 *男女の人数の調整はしておりません
お問い合わせ先	Wedding Lead 責任者；杉浦由実 TEL：090-2925-1796 Eメール：y_sugiura@wedding-lead.com 公式LINEアカウント：https://lin.ee/L2XH6Mv https://wedding-lead.com/



【11月7日】独身男女のための「健康と美容のゆるっとお茶会」～今日から始める自分磨きレッスン付～

(主催：Wedding Lead株式会社)

<https://www.aiconnavi.jp/event/detail/12912>

