

第一印象で出会いを引き寄せる

好感度 アップ講座

& 交流会

自信を持って、
出会いをもっと楽しもう！

婚活の場で「話が續かない」「見た目に自信がない」と
感じたことはありませんか？

自分を変えたい方、これから婚活を始めたい方の不安を解消する
お手伝いをします。

男性は清潔感を意識したヘアスタイル、

女性は自身の魅力を引き出すメイクを学び、

男女ともに役立つコミュニケーションレッスンで会話を磨きます。

学びのあとは1対1の実践交流タイムも。

未来につながる第一歩を、ここで踏み出してみませんか？

2025

11/30 SUN

13:00

17:30

12:30 受付開始

会場 上田 東急REIホテル 上田市天神4-24-1

参加費

男性 2,000円 女性 1,500円 (事前支払 返金不可)

お土産
付き！

対
象

39歳以下 (昭和61年以降生まれの方) かつ、

男性 上田地域定住自立圏※に在住または在勤の独身の方

※上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村

女性 独身の方 (県内及び嬬恋村に在住または在勤の方優先)

定
員

男女各20名 (合計40名)

申し込み多数の場合、男女人数に偏りがある場合は抽選により決定

Schedule

男性

ヘアスタイル
レッスン

婚活セミナー&
コミュニケーション
レッスン

休 憩

1:1 フリートーク

休 憩

フリートーク

女性

婚活セミナー&
コミュニケーション
レッスン

メイクレッスン

男性はヘアスタイル、
女性はメイクのレッスンを
それぞれ別室で
受けていただきます



講師

株式会社Aikuru Ring
代表 横山瑞枝



参加のお申し込み

二次元コードを読み取りお申込みください。
※電話、FAXによる申し込みはご遠慮ください。

申込期間: 11月17日(月) まで

お問い合わせ

上田地域定住自立圏中心市 上田市移住交流推進課

〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16

TEL: 0268-71-6734 E-mail: ueda-konkatu@city.ueda.nagano.jp

主 催

上田地域定住自立圏 (上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村)