



20歳以上の独身者向け

自分アップセミナー&出会い・つながる交流イベント 「ながのMATCH日和」を開催します



長野県PRキャラクター「アルクマ」
(婚活支援バージョン)©長野県アルクマ

長野県では、県内で気軽に交流できる場をつくるため、自分アップセミナーと交流イベントを開催します。参加費はすべて無料ですので、お気軽にご参加ください。

1 自分アップセミナーの日時・内容(身だしなみや話し方などについて専門家がアドバイスします。)

日時	開催市町村	講座名	概要	定員
5月11日(日) 10:00~11:30	佐久市	おしゃれコーディネート講座 (男性向け)	男性向けの服装アドバイスを行います	20名
5月25日(日) 10:00~11:30	長野市	コミュニケーション術(男性向け)	コミュニケーション力のアップを図ります	20名
6月15日(日) 10:00~11:30	安曇野市	無料メイク講座(女性向け)	プロのメイク術を伝授し、女性向けメイクレッスンを行います (※同日午後交流イベントあり)	20名
6月21日(土) 10:00~11:30	中野市	無料メイク講座(女性向け)	プロのメイク術を伝授し、女性向けメイクレッスンを行います	20名

(※)7月以降のセミナー(4回開催)については、決定次第お知らせします。

2 交流イベントの日時・内容(楽しいイベントを通じて新たな出会いを見つけましょう。)

日時	開催市町村	イベント名	概要	定員
5月31日(土) 13:00~16:00	長野市	古戦場にちりばめられた謎を 解き明かせ!	周遊・体験型の謎解きにチャレンジします	40名
6月15日(日) 13:00~15:00	安曇野市	ゆったりゆっくり お散歩トーク	時間毎ペアチェンジでお散歩しながら会話を楽しまします (※同日午前中に無料メイク講座あり)	20名
6月28日(土) 13:00~16:00	佐久市	ケーキの街で甘〜いお宝を探し 出そう!	開催地の良さや歴史を見つけながら宝探しを行います	40名

(※)7月以降の交流イベント(9回開催)については、決定次第お知らせします。

3 参加対象者・参加費

20歳以上の独身の方、参加費は無料

4 その他

開催場所などの詳細については、次のURLからご確認ください。(随時更新)

○セミナー：<https://shiawase-shinshu.com/seminar/>

○イベント：<https://shiawase-shinshu.com/event/>

《お問合せ先》

長野県婚活支援センター

住所 長野市南県町 657 信濃毎日新聞社内

電話 026-236-3277

FAX 026-238-0007

メール konkatsu-nagano@shinmai.co.jp

開所時間 9:00~17:00(土日・祝日、年末年始を除く)



(セミナー)



(イベント)

(※)令和7年4月から長野県婚活支援センターの運営の民間委託(委託先:信濃毎日新聞社)を行い、企業や市町村との連携強化を図っています。

(問合せ先)

担当 県民文化部 ども若者局次世代サポート課

次世代企画係 安楽、青木

電話 026-235-7207(直通)

026-232-0111(代表) 内線 2876

FAX 026-235-7087

E-mail shoushika@pref.nagano.lg.jp