

最速で

やりたいことが実現する、

わたしの夢を叶えるノート術

2025 7.5 sat.

無料

13:00～15:30

会場参加者のみ15:30まで交流会あり（自由参加）

要予約・先着順

会場

スペースラフラフ（宮川町7-18楠本ビル 2階）
またはオンライン（Zoom）

日々忙しいと自分の夢や目標が思うように進まなかったり、
諦めてしまったりすることはありませんか？
普段何気なく書いてるメモやノートから、
自分が叶えたかった夢に向けて一歩を踏み出しましょう！

こんな方に
オススメ

- ① 考えることが多く、何から手を付けてよいか迷っている方
- ② 自身が目標としていることを実行に移したい方
- ③ なりたい自分像はイメージできるけれど、どう行動すればいいかわからない方
- ④ 日常が忙しくて、自分の夢に向き合う時間を作りたい方

／今すぐ実践できるグッズ付き／

「すぐらくノート術」&
日常でもすぐに実践できるグッズ付き。

「最速で夢をかなえる！すぐらくノート術」の
著者である原麻衣子さんをゲストにむかえ、
すぐらくノートのワークを実践します。頭の
中の作戦会議をそのままノートで記録
することで、自分の頭の中もスッ
キリさせて、今後の夢や目標に向
けた理想の自分に近づく一歩を踏
み出してみましょう。



原 麻衣子

株式会社メイクステージ
代表取締役社長、
女性起業支援コーチ、作家

大阪出身。外資系メーカーで営
業経験を積みながら、アドラー
心理学ベースのコーチングを学
び26歳で起業、予約2ヶ月待ち
コーチとなり法人化。起業相談5000件以上。幼少期からの
繊細な性格から「誰にもバレずに叶えたい」と書き始めた
ノート術が評判、ワークショップを全国で
開催するとメディアに多数掲載され「最速
で夢をかなえる！すぐらくノート術」初出
版。全5冊出版。2025年3月念願の湘南移住
を実現。1児の母。



詳細・お申し込み



締切 7.4(金) 15:00

定員 50名程度
(会場 25名ほど)

※オンライン参加は視聴と個人ワーク
のためのため、交流会はございません。
ご了承ください。



ASHIYA
RESUME
芦屋リジューム

プログラムの様子は録画・撮影し、撮影したデータは広報等で使用することがございます。プログラム内容は、予告
なく変更する場合がございます。オンライン参加の方は、基本的に視聴のみとなりますことご了承ください。本イ
ベントは ASHIYA RESUME メールマガジン登録者向けです。未登録の方はお申込み時にご登録をお願いいたします。

主催：芦屋市 市民生活部 市民室 人権・男女共生課 企画・運営：株式会社ウェルビーイング阪急阪神