

大人力アップ！暮らしのマナー講座



楽しく学ぶ大人力アップ！暮らしのマナー

少しあいまいなマナーをこの際、自信をもって身につけましょう！

冠婚葬祭、通過儀式、テーブルマナー、和室の振る舞い、ビジネスマナーなどを楽しく学びます。

日本の歴史や、四季の移り変わり、二十四節気も織り交ぜながら、暮らしに生きるマナーを身につけます。

大人力アップ！暮らしのマナー講座 プログラム参考例

※内容や時間など、ご希望に合わせて設計します

	内容	項目
1	マナーとは	思いやりの心を行動に/ 第一印象の重要性
2	社会人としてのマナー	丁寧なお辞儀/ 豊かな表情/ 身だしなみ/ 立ち居振る舞い 着席・車に乗るとき・バッグの持ち方/ 姿勢と歩き方/ ドアの開閉/ エレベーターでのマナー
3	美しい話し方	変わる！滑舌の良い話し方/ 敬語を使いこなそう/ NGの話し方/ 聴き方のポイント
4	フォーマルウェア	礼装の基準/ 時間と場所によって着替える洋装・ドレスコード/ 和装のマナー
5	贈り物のマナー	季節の贈答/ 祝儀袋・不祝儀袋/ 手紙のマナー
6	冠婚葬祭	冠婚葬祭とは/ 「冠」のしきたり/ 「婚」のしきたり/ 「葬」のしきたり/ 「祭」のしきたり
7	洋と和の食事のマナー	テーブルマナーの歴史/ フレンチテーブルマナー/ 和食のマナー/ 和室での振る舞い
8	ビジネスマナー	席次/ 来客対応/ 訪問のマナー/ 名刺交換/ エレベーターでのマナー



1ヶ月に1度のご受講など、プライベートマナーをオリジナルで作成します。学生向け、留学生向けにもアレンジします。企業でも社員のマナー向上にお役立て下さい。マナー・プロトコール検定の対策にもなります。オンラインでも対面でも可能です。お気軽にご相談ください。