



仕事と生活が楽しくなる 手帳で時間管理術

～仕事も生活も大切にしながら、あなた自身を輝かせましょう～

思い通りに仕事が進まず、バタバタ！私生活でもなんとなく忙しく、いつも時間に追われている気がする…そんな毎日を過ごしていませんか。

ワーク・ライフ・バランスコンサルタント流の時間管理術で、やるべき仕事を効率良く、すきま時間を見つけて活用する手帳テクニックを身に付けましょう！



11月29日(水) 10:00～12:00

講師：榎本 千里 さん

(ワーク・ライフ・バランスコンサルタント/オフィス hint link 代表)

会場：県立男女共同参画センター セミナー室

定員：テーマに関心や興味のある女性 8 名

一時保育：あり（無料）定員 6 名（1 歳半から就学前まで・要予約）

※1 歳半未満のお子様は、抱っこやベビーカーで同席してご参加いただけます

申込締切：11月20日(月)

※受講の可否については、申込みいただいた方全員にお知らせします

開催の 3 日前までに連絡が無い場合はご一報ください

参加無料

☆裏面の申込書に必要事項をご記入の上、郵送・FAX、または電話でお申込みください。

【お申込み・お問い合わせ】県立男女共同参画センター

兵庫県立男女共同参画センター（イーブン）

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3

神戸クリスタルタワー 7 階

TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558

(H P) <http://www.hyogo-even.jp/>

(アクセス) JR 神戸駅からハーバーランド

方面へ徒歩 3 分



女性のための働き方セミナー(11/29) 参加申込書 Fax: 078-360-8558

必要事項をご記入の上、FAXか郵送でお申込みください。電話でも受け付けます。
FAX・郵送でお申込みの方には、電話で参加の可否をお知らせします。

氏名	(ふりがな)		年齢	歳	
住所	市	区(町)	<u>日中連絡のつく電話番号</u> TEL () -		
該当する番号に○を付けてください 1 求職中 2 就業中 3 その他 ()					
セミナーの中で特に聞いてみたいことをご記入ください					
一時保育 同伴の 希望	保育希望	お子様のお名前	性別	年齢	同伴のお子様
	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	(ふりがな)		歳 ヶ月	※1歳未満 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 歳 ヶ月

※お預かりする個人情報は、本講座以外で使用することはありません。

女性のためのチャレンジ相談

これからの働き方、ライフプランなど…不安や悩みをお話ください♪
女性相談員が、個別であなたに合ったアドバイスや情報提供をします！

相談日 毎月第1～第4木曜日
10月5日、12日、19日、26日、28日(土)
11月2日、9日、16日、25日(土)、30日
※10月28日、11月25日は(土)も受付！

時間 10時～、11時～、12時～
場所 兵庫県立男女共同参画センター
一時保育 あり(1歳半以上就学前まで)
無料・要予約

ご予約専用電話 078-360-8554

今の働き方を見直したい

起業に興味があるけどどうすればいいの？

そろそろ働きたい。ブランクがあるけど大丈夫かな…

明るい相談室！お気軽にご相談ください♪



県立男女共同参画センター(イーブン) 公式 Facebook ページ開設

最新情報発信中！ページへの「いいね！」でセミナー開催のお知らせなど逃さず入手できます。たくさんの「いいね！」をお待ちしています。

<https://www.facebook.com/hyogo.even>

こちらから
アクセス→

