

自分の時間・家族の時間をデザインする

子育て期の時間管理術

昨年たいへん好評をいただきました講座です。

今年は、子育て期の時間管理を中心にお話していただきます。

「この忙しさはいつまで続くんだろう?!」「私らしさってなんだろう?」

「自分らしい生き方とは・・・」自分と向き合い、行動計画の立て方や

時間管理の方法について一緒に考えましょう!

明日からの時間の流れ方が少し変わって、仕事も家事も家族の時間も未来計画もバッチリです!



講師

キャリアコンサルタント・社会保険労務士
小林和美さん

7月12日(土) 10:30~12:00 (受付10:00~)

会場：山梨県立男女共同参画推進センター（ぴゅあ総合）

小研修室（1）

参加：無料（要予約）

定員・対象：30名 どなたでも



6か月~就学前
3日前までに
ご予約ください。

実際にワークシートを使って時間の流れを追いながらスケジュールの確認をしたり、整理をします。1日24時間という限られた時間を、有効に、賢く使って2倍にも3倍にも楽しく過ごすための講座です♪

主催・申し込み

山梨県立男女共同参画推進センター
ぴゅあ総合

〒400-0862 甲府市朝気1-2-2

TEL 055-235-4171 FAX 055-235-1077

E-MAIL danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

