

W

ワーク

L

ライフ

B

バランス



を充実させる 時間管理術

男女問わず、とかく時間に追われている現代人。仕事や家事・育児、介護などやるべきことが沢山あり、時間と労力を費やしているのは紛れもない事実ですが、それでも新たな時間を生み出すために改善すべき余地はないのでしょうか。惰性のルーティンワークになっていないでしょうか。

この講座では、スケジュール管理、タスク管理、習慣化などをワークショップを通じて学ぶことで、時間管理の重要性を認識し、社会生活での実践へと導きます。

講師 ^{まえかわ} 前川 ^{ちか} 知佳 さん

(一般社団法人 ANDMAMACO 代表理事)

会社員、主婦、個人事業主、経営者と様々なキャリア（役割）を経験し、女性支援、子育て支援、地域活性、社会貢献の4つのコンセプトを掲げてイベント、講座、セミナーを開催。活動は4年目を迎えている。一児の母。



開催日 12月17日（火）13:30～15:00

会場 ぴゅあ峡南 研修室

対象 市町村推進委員・担当職員・活動団体・一般の方

参加無料

定員 20名

- 推進委員、担当職員、活動団体の方は、裏面の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。
- 一般の方は、お電話、FAX、メールにて、ぴゅあ峡南までお申し込みください。

●市町村男女共同参画推進委員会リーダー会議のお知らせ●

講座終了後、市町村男女共同参画推進委員長・推進委員・担当職員の皆様を対象とした「男女共同参画リーダー会議」を開催いたします。お互いの地域の活動状況や情報交換、課題の共有ができる機会ですので、ぜひご参加ください。

●時間 15:10～16:00

●対象 市町村男女共同参画推進委員長・推進委員・担当職員



会場案内図



主催・お問合せ・お申込み

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ峡南

TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

Mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

申込み方法：電話・FAX またはメール

HP: ぴゅあ峡南で検索

検索

山梨県立男女共同参画推進センターぴゅあ峡南 普及・啓発事業 男女共同参画ネットワークセミナー
男女共同参画実践講座「ワーク・ライフ・バランスを充実させる時間管理術」 参加申込書

市町村名・活動団体名	役職名	お名前	リーダー会議（推進 委員長・推進委員のみ）
	☐ 推進委員 ☐ 担当職員 ☐ 活動団体		☐ 出席 ☐ 欠席
	☐ 推進委員 ☐ 担当職員 ☐ 活動団体		☐ 出席 ☐ 欠席
	☐ 推進委員 ☐ 担当職員 ☐ 活動団体		☐ 出席 ☐ 欠席
	☐ 推進委員 ☐ 担当職員 ☐ 活動団体		☐ 出席 ☐ 欠席
	☐ 推進委員 ☐ 担当職員 ☐ 活動団体		☐ 出席 ☐ 欠席
	☐ 推進委員 ☐ 担当職員 ☐ 活動団体		☐ 出席 ☐ 欠席
	☐ 推進委員 ☐ 担当職員 ☐ 活動団体		☐ 出席 ☐ 欠席
	☐ 推進委員 ☐ 担当職員 ☐ 活動団体		☐ 出席 ☐ 欠席

●お申し込み方法●

お電話・・・0556-64-4777 ぴゅあ峡南 まで

FAX・・・参加申込書に必要事項をご記入の上、このまま送信してください。送信先 0556-64-4700

メール・・・件名に「実践講座申込み」、本文に必要事項をご記入いただき、送信してください。

送信先 pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

**Time management
to satisfy
the work-life balance**

