

今日から使える！ 自分の自由な時間を増やす タイムマネジメント術



「やりたい事がたくさんあるのに時間が足りなくてできない。」
こんなことはありませんか？



時間管理のプロ達は、どうやって欲ばり人生を楽しんでいるのでしょうか。
時間の使い方のコツを知って、仕事もプライベートもあなたらしく過ごしましょう。

今日からマネできる簡単なテクニックが、2時間で10種類以上学べますよ。



〈おねがい〉

新型コロナウイルス感染予防のため、発熱や体調不良の場合はご来館をお控えください。受講時は、マスクの着用・手指の消毒をお願いします。また、状況により延期・オンラインセミナーになる場合があります。

随時イコーラムのホームページにてお知らせいたしますので、ご確認いただけますようよろしくお願いいたします。

参加費
無料

女性
20人

とき

令和5年 2月 11日 (土・祝) 午後2時～4時

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第1・2研修室

講師

まきもと ちさと
榎本 千里さん (オフィス hint link 代表、働き方改革アドバイザー)

キャッチコピーは【欲ばり人生を体現するワーク・ライフ・バランスコンサルタント】
バブル期の新卒入社からわずか一か月後に病気で退社したことをきっかけに、完治後は転職マニアとなり副業含め30社以上の職場に属した経験を持つ。
2010年、株式会社ワーク・ライフバランス代表小室淑恵さんの講座を受けて大阪でワーク・ライフ・バランスコンサルタントとしてフリーランスで起業。「仕事と生活の両立」のみならず、女性の生き方のバージョンアップ支援など人生丸ごとを良いバランスに出来るよう目指している。最近の取り組みは「WLB コンサルタント考案・家族のWLBも叶える住居」というテーマで単身女性の高齢期のシェア集合住宅を企画プロデュース中。



主催：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

(指定管理者：ドーン財団 (一般財団法人 大阪府男女共同参画推進財団))

令和4年度女性応援セミナー4

今日から使える！自分の自由な時間を増やすタイムマネジメント術

- 日 時：令和5年2月11日（土・祝）午後2時～4時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコララム
第1・2研修室
- 対象・定員：女性20人（東大阪市在住・在勤・在学の方優先）
- 参加費：無料
- 一時保育：1歳半～就学前幼児 定員10人 ひとり200円
（2月4日（土）までに要申込）
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
利用できない場合があります。

- 申込方法：
電話またはイコララムの窓口（申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分）またはメール、FAX、イコララムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・メールアドレス・FAX番号・年代・参加動機・保育の有無（保育希望の子どもの氏名・生年月日）をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：令和5年2月4日（土）必着
※申込多数の場合は抽選
- 新型コロナウイルスの感染状況により延期・オンラインセミナーになる可能性があります。

★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600

東大阪市立男女共同参画センター・イコララム

Tel 072-960-9201

Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com

URL <https://www.ikoramu.com>

休館日：月曜日（祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館）
及び年末年始（12月29日から1月3日）



（近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里ビル施設棟6F）



持続可能な開発目標 (SDGs) は、2015年の国連サミットで採択された17の国際社会共通目標(2030年まで)です。
目標5は「ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワメントを図る」です。

女性応援セミナー4 申込フォーム 東大阪市立男女共同参画センター・イコララム 宛

ふりがな			
氏名			年代 歳代
住所	東大阪市(在住 ・ 在勤 ・ 在学)・その他		
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	FAX	(勤務先・自宅)
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)		
参加動機			
一時保育希望	有・無	(ふりがな) (お子様のお名前)	お子様の生年月日 年 月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

FAX 072-960-9207