

ワーク・ライフ・バランスセミナー



「ワーク・ライフ・バランスセミナー」は、仕事も私生活も自分らしく充実させたいという方を応援します。全5回のセミナーを通して、ワーク・ライフ・バランスを実現するためのヒントを見つけ、理想の将来像に近づきましょう。セミナーのほか、キャリアコンサルタントとの個別相談会も開催します。

1回だけの参加もOKです。ぜひお気軽にご参加ください。

対象 これから働きたい方、仕事や私生活を充実させたい方など、
どなたも大歓迎 ※市内在住・在勤の方が優先です

時間 10:00～12:00 **定員** 各講座20人 **参加方法** 対面

備考 まちづくり推進課生活相談係 TEL:058-383-1884
※雇用保険受給者の方は、第5回11/25(土)に限り、求職活動実績になります。
(注) 申込者数が4人未満のセミナーは開催しませんのでご了承ください。



第1回

10/14(土)

自分らしく過ごすための心のセルフケア

最近、心が疲れていませんか?メンタルヘルスの基本や自分でできるケア方法を学び、ストレスと上手に付き合しましょう。

中川 久枝 氏

キャリアコンサルタント・
産業カウンセラー・(株)BLS代表取締役



第2回

10/15(日)

好感度UP! コミュニケーション術

人付き合いのマナーや会話が弾む秘訣を知り、仕事でもプライベートでも円滑な人間関係を築きましょう。

林 亜紀子 氏

キャリアコンサルタント・色彩講師・
AURA-COLOR(アウラカラー) & Career代表



第3回

10/28(土)

あなた目線で考えるワーク・ライフ・バランス

多様な働き方を選べる今、税金や社会保険のしくみに関する知識は欠かせません。さらなる社会保険の適用拡大を控え、将来に繋がる働き方を考えてみましょう。

下野 ななや 氏

社会保険労務士・
オフィス・プリュス・アン代表



第4回

11/11(土)

ゆとりを生み出すタイムマネジメント

いつも時間に追われている方、仕事や家事がなかなか捗らない方、時間をコントロールする方法を学んで、せわしない毎日を変えませんか?

榊原 陽子 氏

社会保険労務士・
(株)マザーリーフ代表



第5回

11/25(土)

子育て応援! パパママスクール

子育てへの参加の仕方が分からないというお父さんや、子どもへの接し方に戸惑うお母さんに向けて、子どもとのより良い関わり方を伝授します。

※お父さん、お母さん、夫婦での参加、いずれも大歓迎です。

セミナーの最初に、ハローワーク岐阜によるマザーズコーナーの紹介があります!

子育てをしながら「働きたい」パパ・ママを応援するコーナーが、ハローワークにあることを知っていますか?

高田 浩史 氏

国語・作文教室「文聞分」
主宰・元愛知県職員・元高校教師



特別回

10/19(木) 10:00～12:00
10/25(水) 17:30～19:30
10/27(金) 13:00～15:00
11/ 8(水) 10:00～12:00
11/11(土) 13:00～15:00

個別相談会

(セミナー参加者優先・
対面形式)仕事や生活の
お悩み、相談してみませんか?

場 所 / 産業文化センター 会議室
定 員 / 各回4人(1人30分)
相 談 員 / 中川 久枝氏(第1回セミナー講師)
備 考 / 予約制・申込順
※お子さま同伴で相談できます。

自分らしく
輝く毎日を送ろう

ワーク・ライフ・バランスセミナー

申込みと詳細

9月15日(金)より随時受付(申込順)

※各回の1週間前まで受付

※右記のいずれかの方法でお申し込みください。

定員を超えて受講ができない場合は、ご連絡します。

▶まちづくり推進課

申込専用
フォーム

右記QRコードより申込専用
フォームにお入りください。

FAX

058-382-7110



F A X 申 込 書

【参加申込者】

ワーク・ライフ・バランスセミナー【参加申込書】

(ふりがな) -----		電話番号 () -
お名前	年代 代	
〒 - ご住所		メールアドレス

▼希望の回に○を付けてください「私らしい働き方相談」については、希望日も記入してください。

参加申込

	第1回	自分らしく過ごすための心のセルフケア	10月14日(土)
	第2回	好感度UP!コミュニケーション術	10月15日(日)
	第3回	あなた目線で考えるワーク・ライフ・バランス	10月28日(土)
	第4回	ゆとりを生み出すタイムマネジメント	11月11日(土)
	第5回	子育て応援!パパママスクール	11月25日(土)
	個別 相談会	10月19日(木)10:00~12:00、10月25日(水)17:30~19:30、 10月27日(金)13:00~15:00、11月8日(水)10:00~12:00、 11月11日(土)13:00~15:00	希望日 月 日

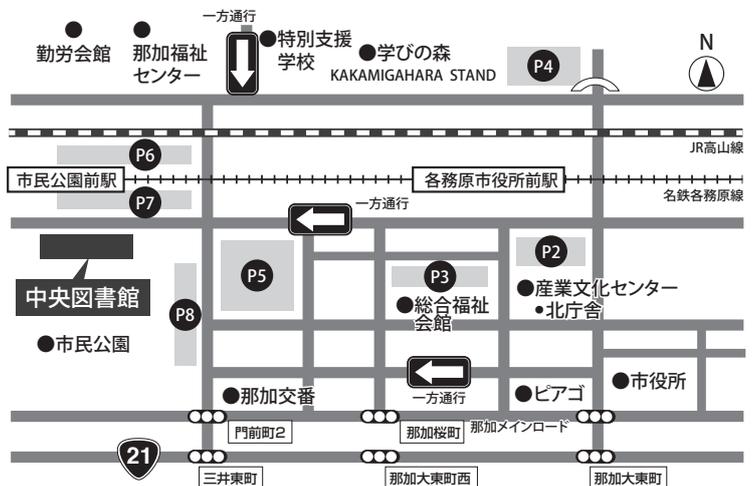
周辺 MAP & 駐車場案内

※周辺の公共駐車場をご利用ください。(※右側地図P印)

- P2 産業文化センター駐車場..... 有料(36台)
- P3 総合福祉会館駐車場..... 有料(38台)
- P4 学びの森駐車場..... 有料(153台)
- P5 市民公園駐車場..... 有料(340台)
- P6 市民公園北駐車場..... 有料(168台)
- P7 図書館前駐車場..... 有料(57台)
- P8 市民公園通り駐車場..... 有料(22台)

P2 ~ P8 24時間営業

3時間無料 3時間以降100円/h 24時間まで600円



会場

産業文化センター会議室
各務原市那加桜町2丁目186

問い合わせ

各務原市 市長公室 まちづくり推進課
TEL:058-383-1884(直通)