大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」主催　ワーク･ライフ･バランス講座

# 暮らしに余白を。

オススメ



3回連続講座で あなたの暮らしをアップデート！

定員 20名

対　象　子育てをしながら働く男女
参加費　無料　※第3回目は材料費として500円を徴収します

託児･手話通訳あり

## 第1回

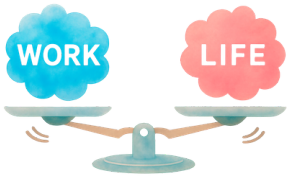
**12/12(土)**
**～**
**12/18(金)**

オンデマンド配信

### 『「働く」を幸せの視点で考える』

講師　吉岡 和佳子さん　クラスペディア代表　ワーク･ライフ･バランスコンサルタント

Youtubeによるオンデマンド配信を行います。
お申込み完了後にURLをお知らせいたします。




## 第2回

**12/19(土)**
**10:00-12:00**

プラットおおむら
4階 講座室

### 『片付けから始める わたし時間のつくり方』

～家族みんなが暮らしやすい仕組みで時間と心にゆとりを～

講師　金原 直美さん　ユウナコンサル代表　親子の片付けインストラクター　精神保健福祉士




## 第3回

**1/23(土)**
**10:30-12:30**

プラザおおむら
キッチンスタジオ

### 『もう献立に悩まない！がんばらない時短ごはん』

講師　稲田 勤子さん　管理栄養士



材料費として500円を徴収いたします。
持ち物：スリッパ(上履き)、エプロン、三角巾(バンダナ可)、マスク

【お申込み・お問合せ】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」
〒856-0832　大村市本町458番地2　プラットおおむら4階
TEL：0957-54-8715　FAX：0957-54-8700
MAIL：danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

お申込みフォーム

12/10(木)
締切

# ワーク・ライフ・バランス講座(全3回)　参加申込書

## 【申込先】 大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

## TEL 54-8715 / FAX 54-8700

## 【申込期限】 12月10日（木） ※託児・手話通訳 同日締切

■下記に必要事項をご記入ください。電話番号は、日中必ず連絡がつく番号をご記入ください。
■定員になり次第締切りとさせていただきます。あらかじめご了承ください。
■記入された個人情報は、本講座の参加者名簿及び案内メールの名簿作成以外には使用しません。

| | |
|---|---|
| 氏名 | |
| フリガナ | |
| 電話番号 | |
| メールアドレス（任意） | |
| 住まい | 大村市内　・　その他（　　） |

■今後の活動に活用します、ご協力をお願いいたします。

| | |
|---|---|
| 性別 | 男　・　女　・　その他 |
| 年代 | 10代未満 ・ 10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70代以上 ・ その他 |

■託児（1歳から未就学児まで）が必要な方はご記入ください。
記入例：大村さくら・5歳・さくらちゃん（愛称）

| |
|---|
| |




## 〈駐車場について〉

当センターの講座に参加される場合は市営東本町第１・第２駐車場をご利用ください。無料駐車券を発行します。

