

(公財)新潟県女性財団  
地域セミナーIN津南(第1日目)

# 「女性のための時間管理術」

働く女性にとって、仕事と生活のバランスを保ち、日々の生活リズムを整えることが重要です。でも、仕事や育児などが忙しいと睡眠時間が短くなり、バランスが崩れてしまうかもしれません。今回の講座では、生活習慣を見直すことで、忙しい時でも上手に時間を使いこなすコツを学ぶことができます。

～仕事と生活のバランスを保ち、自分らしく生きよう～

参加料・保育料

無料

[日時] 11月25日(土) 10:00～12:00

[会場] 津南町公民館(文化センター)1階研修室

[対象者] 仕事と家事を両立している女性または両立したい女性

\* ワーク・ライフ・バランスとは

\* 職場や家族の役割を見直す

\* 時間の使い方を整理する

\* 時間がない時の対処法など

仕事の疲れが溜まり、休日はダラダラと過ごしてしまう方や、自分らし

い賢い時間の使い方を学びたい方は、この機会にご参加ください。



(株)ティックス  
朝日 由香さん

申込期限: 11月20日(月)保育ルームを希望される方はその旨ご連絡ください。

\* 第2日目の地域セミナーは12月3日(日)10:00～12:00「時短お弁当レシピ」です。

お申込み  
お問い合わせ

津南町公民館 (津南町大字下船渡丁2806-3)

TEL 765-3134 (平日・土・日・祝8:30～17:00)

MAIL kyoiku@town.tsunan.niigata.jp FAX 765-4991

MAIL