

心地よい暮らしのバランスを考える！

セルフマネジメント



12/18(木)
10:30~12:00

私たちは仕事や家庭、地域などでさまざまな役割を担いながら日々を過ごしています。
これらの役割のバランスはとれていますか？

忙しい日常の中で、一人では後回しにしてしまいがちな『自分自身の振り返り』。
2025年にあなた自身が心地よく暮らすために続けた工夫と一緒に発見し、自分にハナマルをつけましょう！



会場 市民交流ひろば 会議室2

対象 テーマに関心のある方

定員 20名(先着順・要申込)

託児 あり(無料・要申込・定員あり)

専門員 加古川市男女共同参画推進専門員
岡田 実希

参加費 無料

持ち物 カレンダー、手帳、スマートフォン
(スケジュール機能)など、
2025年の自分のことが分かるもの



○指定駐車場をご利用の方は、2時間無料券をお渡ししますので、駐車券をご持参ください。
<指定駐車場> ①加古川駅前立体駐車場
②オーエムパーキング ③平成パーキング
④OKパーキング ⑤大村第一駐車場
○駐輪場は★加古川駅南自転車駐輪場(2時間以内は無料)をご利用ください。

主催・問合せ・申込み

電話またはかこがわオンライン申請システム(キーワード「講座」で検索)よりお申し込みください。

加古川市男女共同参画センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町 21-8 カピル 21ビル 5階

【電話】079-424-7172

【受付時間】月～金曜日 9時00分～17時30分

※祝日、年末年始、施設保守点検日を除く



かこがわオンライン
申請システム

