

ワーク・ライフ・バランスセミナー

『やりたい』をすべて 叶える ～ 仕事 & 人生 の時間効率術 ～

仕事・子育て・介護・趣味・健康・・・
人生100年時代にどう生きたいのか、何を大切にしたいのか。
自分らしいワーク・ライフ・バランスについて考え
「すべき」に縛られない考え方や
より自分らしく生きるために必要な
スキルを身につけてみませんか。



まきもと ちさと
榎本 千里 氏

オフィス hint link 代表
ワークライフバランスコンサルタント
働き方改革アドバイザー

◇派遣のシステムを活用し、転職と副業で合計30社以上の職場に属し、多様な働き方を目の当たりにする。その経験を活かすべく、ワークライフバランスの専門家として2010年に大阪で起業。仕事も人生も欲張るための時間効率講座などを全国で担当。2022年からは、お一人様シニア女性のための集合住宅「大人の女子寮」をプロデュース中。

11月30日(土)

10:00～12:00

会場：加古川市民交流ひろば 会議室5（加古川ヤマトヤシキ5階）
対象：テーマに興味のある方
定員：20人（要申込・先着順）
一時保育：あり（無料・要申込）
申込方法：①電話（079-424-7172）
②かこがわオンライン申請システム



キーワード「時間効率術」で検索

主催

加古川市 市民活動推進課 男女共同参画・多様性社会推進係
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】月曜日～金曜日（祝日・年末年始・
施設保守点検日を除く）午前9時～午後5時30分



○お車で 指定駐車場①～⑤ 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。
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
○自転車・原付（50cc）でお越しになられる方は ★加古川駅南自転車駐車場 を
ご利用ください（2時間以内は無料※）。
※原付（50cc）の場合は利用券をご持参ください。

