

暮らしと働き方の \ワークで学ぶ/

ちょうどいいバランス

2026(令和8)年

1/8 (木)

13:30~15:00

保育あり

参加費無料

「仕事と家事・育児で毎日ヘトヘト」「介護と仕事の両立をどうしよう？」
「体の不調を抱えて将来不安」そんな悩みはありませんか？

このセミナーでは、ワーク・ライフ・バランスを意識した時間の使い方についてワークを通して学びます。

この機会に自分を見つめ直し、新しい年の目標にしてみませんか？

会場 | 川西市 男女共同参画センター・
市民活動センター(パレットかわにし内)

対象 | 県内在住・在勤・在学のかた

定員 | 10人(先着順)

保育 | 先着8人、1歳半～就学前まで、無料
12/24(水)正午までに要予約

共催 | 兵庫県立男女共同参画センター

※悪天候やその他やむを得ない事由により、セミナーが中止または延期となる場合がございます
その際は、ホームページにてお知らせいたします



講師 | 塚田香織 さん / 社会保険労務士、キャリアコンサルタント

メーカー、医療機関、税理士事務所勤務を経て、キャリアコンサルタントとして学生や労働者のキャリア相談、講師業に従事。その後、社会保険労務士の法人勤務を経て開業。現在は中小企業の労務支援やセミナーの他、仕事と育児・介護の両立支援やハラスメントなどの相談対応を行う。自身の更年期の不調をきっかけに女性と健康課題のオンライン座談会を運営。誰もが自分らしく働くことができる環境づくりや組織づくりを目指して日々活動している。

<問合せ/申込先>

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター (パレットかわにし内)

住所 〒666-0015 川西市小花 1-8-1

T E L 072-759-1856/1826

F A X 072-759-1891

E-mail info@gesca-kawanishi.jp



講座申込みメールはコチラ↑



センターホームページ↑

< 申込書 > 暮らしと働き方のちょうどいいバランス

FAX:072-759-1891

氏 名	ふりがな		年齢
			歳代
住 所			
電 話		E-mail	
講師に質問したいことなどがございましたらご記入ください			
保育のお申込み(1歳半～就学前までのお子さんが対象、無料、先着8人まで) ※ 12/24(水)正午まで			
お子さん のお名前	ふりがな		ふりがな
	(歳 カ月)		(歳 カ月)
注意事項	☐ 利用に際してのお願い ・講座開始の10分前から受付を始めます。時間にゆとりを持ってお越しください。 ・当日のお子さんの体調や状況により、お預かりできない場合があります。ご了承ください。 ・おもちゃ、お菓子、ジュースなどの持ち込みはご遠慮ください。 ・欠席される場合は、キャンセル待ちの方へのチャンスにつながりますので、すぐにご連絡ください。 ☐ 当日の持ち物(すべて記名して、1つにまとめてご持参ください) 着替え、パンツ・オムツセット、水筒(水またはお茶)、タオル、ビニール袋(汚れたものを入れる用)		

※お預かりする個人情報は、本事業運営上の目的以外で使用することはありません。

講座・交流会などの情報ははこちらから



ホームページはこちら ↓



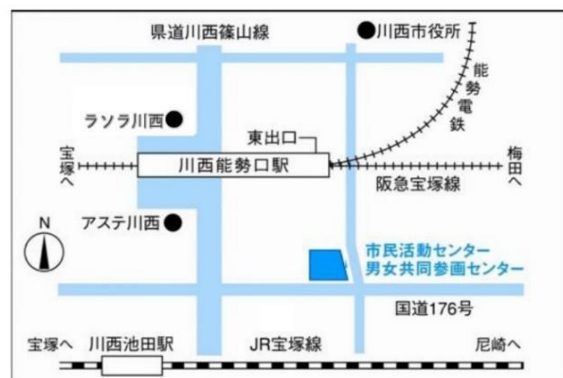
Facebookはこちら ↑



メールの申込はこちら ↑

< 会場／問合せ／申込先 >

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター
住 所 川西市小花 1-8-1
T E L 072-759-1856/1826
F A X 072-759-1891
E-mail info@gesca-kawanishi.jp
ホームページ https://gesca-kawanishi.jp
開館時間 平日 9 時～20 時 土日祝 9 時～17 時
 ※毎月第 4 日曜日・年末年始(12/29～1/3)は休館



阪急電鉄・能勢電鉄「川西能勢口」東改札口から南へ 100m
JR「川西池田」から東へ 500m