

## 第1回 自分らしい働き方を見つけるセミナー2026(全4回)

# ワーク・ライフ・バランス

2026年

9/29(火)

14:00-16:00

### ～仕事も暮らしも大事にしたい人の 時間管理とコミュニケーション術～

仕事も暮らしも、自分らしく大切にしたい。そんな思いをかなえるために、時間の使い方や優先順位の整理、家族や職場・地域との円滑なコミュニケーションのコツを学びます。

参加無料  
要予約

再就職や転職をめざす方、これから働き始める方にとっても、働き続けるために役立つ実践的な内容です。ワークを通して、自分に合った時間の使い方や、無理なく仕事と暮らしを両立するヒントを見つけてみませんか。

雇用保険受給者「求職活動」の実績対象となります。証明書が必要な方は申込時にお申し出ください

#### 講師

まきもと ちさと  
榎本 千里 さん



オフィス hint link  
ワーク・ライフ・バランスコンサルタント

転職と副業が好きで属した職場は36か所以上  
その経験を活かし2010年から働き方の専門家  
として起業

#### 会場

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

#### 定員

先着20人

#### 参加費

無料

#### 対象

就職・就労に関心のある方

#### 保育

無料、1歳半～就学前までのお子さん  
先着8人、9/21(月)までに要予約

●申込み/問合せ：申込フォーム・窓口・TEL・FAXにて受付



### 川西市市民活動センター・男女共同参画センター

〒666-0015 兵庫県川西市小花1丁目8-1(パレットかわにし内)

TEL 072-759-1826(市民活動センター)

072-759-1856(男女共同参画センター)

FAX 072-759-1891

✉ palette.kawanishi@gmail.com

HP <https://gesca-kawanishi.jp>

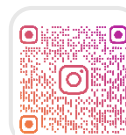
平日/9:00-20:00 土日祝/9:00-17:00

【休館日】毎月第4日曜日・年末年始(12/29～1/3)

右の二次元コードで  
申込画面が開きます  
(一部、古い機種では、  
読み取りできない場合  
があります)



facebook



Instagram



パレットかわにし



川西市HP

申込日： 年 月 日

FAX:072-759-1891

〈申込み〉 第1回 自分らしい働き方を見つけるセミナー2026  
「ワーク・ライフ・バランス ～仕事も暮らしも大事にしたい人の時間管理とコミュニケーション術～」

|          |                |                                                                                                           |
|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お名前      | ふりがな           | ・求職活動証明の発行を希望しますか。<br><br>する ・ しない<br><br>・発行希望の方は、生年月日と住所をご記入ください。<br>(生年月日) 西暦 年 月 日<br><br>(住所) (〒 - ) |
|          | 年代 ( )         |                                                                                                           |
| 住所       | 川西市内 ・ その他 ( ) |                                                                                                           |
| 電話 (FAX) |                |                                                                                                           |
| E-mail   |                |                                                                                                           |

〈保育申込み〉 無料、1歳半～就学前までのお子さんが対象、先着 8 人まで ※締切:9/21(月)まで

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |      |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|
| ①<br>お子さんのお名前 | ふりがな                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ②<br>お子さんのお名前 | ふりがな |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |      |
| 年齢            | 歳 ヶ月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 年齢            | 歳 ヶ月 |
| 住所            | (〒 - )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |      |
| 注意事項          | <p>★ 利用に際してのお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul> <p>★ 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)</p> <p>着替え、パンツ・オムツセット、水筒(お水またはお茶)、タオル、ビニール袋(汚れたものを入れる用)</p> |               |      |

※お預かりする個人情報、本事業運営上の目的以外で使用することはありません。

※求職保険受給者「求職活動」の実績対象となります。証明書が必要な方は申込時にお申し出ください。

※受講後、就業状況についての追跡アンケートを送付します。ご協力お願いします。

受付

<連続セミナー> 単発でもご参加いただけます。

・第2回 10/29(木) 10:00-12:00 「なんとなく」から卒業！ ～自分で決める、私のこれからの働き方～

・第3回 11/30(月) 10:00-12:00 自分らしく働くためのフリーランス講座

～社会保険・税金の基礎知識とフリーランスのリアル～

・第4回 12/18(金) 10:00-12:00 ～ジョブ・カードを活用しよう～

「これからの私」に自信がつく！ ミドル・シニアのための新しいスキル習得(リスキング)への第一歩

※第2回、第4回セミナー問合せ・申込先:川西市産業振興課(072-740-1162)

9/29(火)14:00-16:00

第1回 自分らしい働き方を見つけるセミナー2026  
「ワーク・ライフ・バランス ～仕事も暮らしも大事にしたい人の時間管理とコミュニケーション術～」

(申込者様控え)

\* 講座スタートの約 15 分前から、受付を始めます

\* 記録用や SNS レポート等のために、講座風景を撮影させていただきます  
(差し障りのある方は、講座終了までに近くのスタッフへお声がけください)

\* 講座終了後、今後の運営向上のため是非アンケートにご協力をお願いします

\* その他、ご不明点がございましたらお気軽にお問合せください

