

『頑張らない』からうまくいく！

大人のための時間整理術

～1日15分の余白で、
暮らしも心も軽くなる
ワーク・ライフ・バランス～



くるた ゆうこ

来田 裕子さん

(暮らしと時間を整える整理収納
アドバイザー・手帳研究家)

つい後回しにしていた『やりたいこと』、そろそろ始めてみませんか？忙しい毎日の中で、自分のための時間は後回しになりがちです。このセミナーでは、手帳やカレンダーを味方につけて、無理なく、楽しく、今の自分にぴったりの「時間の使い方」を学びます。

4/25(土)
10:00～11:30

頑張りすぎず、今の自分にちょうどいい
『ワーク&ライフバランス』を見つけて、
毎日をもっと充実させていきましょう！

会場：鳥取市男女共同参画センター研修室
(丸由百貨店5階)

定員：30名(要申込・先着順)

対象：市内・麒麟のまち圏域在住または
通勤・通学されている方

託児・手話通訳締め切り…4/11(土)

【連絡事項】

- 丸由百貨店5階へお越しの際は、展望エレベーターをご利用ください。
- お車でお越しの方は、日ノ丸パーキングをご利用ください。受講時間分の駐車券を発行いたします。
- ご都合が悪くなった際にキャンセルされる場合は当センターまでご連絡をお願いいたします。
- その他配慮の必要な方はお問合せください。

申込・
問合せ先

鳥取市男女共同参画センター
「輝なんせ鳥取」

TEL・FAX：(0857)24-2704

Mail:danjyo-center@city.tottori.lg.jp

※メールでの申込は、お名前とご連絡先を
ご記入いただき、返信をもって受付完了といたします。

Instagram▼



Facebook▼



電子申請▼

