

# 時間使い上手になる、

# 7つの習慣

## ～ワーク・ライフ・バランス講座～



5月27日（土）の10：00～11：30に、センター研修室より、ワーク・ライフ・バランスの講座を開催しました。

講師はお馴染みの来田裕子さん。

7つの習慣とは何かを説明されたあとで、まいにちをHAPPYにするまとめ、だらだらしたり、ひまな時間の使い方を教えてくださいました。

参加者からは、「はじめて参加しました。すぐに取り組める内容で大変ありがたく思います」（50代）、「とても有意義な講座でした。日々の生活の過ごし方を見直すヒントをたくさん得ることができました。」（70代）などの感想が聞かれ、充実の講座となりました！



くるた ゆうこ

▲来田 裕子 さん

（鳥取県男女共同参画登録講師  
・整理収納アドバイザー1級）