

# 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～

5/27 (土)  
10:00~11:30

よい季節になり、仕事や旅行、家事に張り切りたいこのごろ。働き方改革も進み、仕事や家事、休日の時間が変化しているのではないのでしょうか？  
「好きなことに時間を割きたい」、「忙しすぎる毎日を何とかしたい」、「生活にメリハリをつけたい」など、時間の使い方を工夫して、仕事や生活を整えませんか？



講師 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)

場所 鳥取市男女共同参画センター研修室  
(鳥取市今町2丁目151丸由百貨店5階)

定員 24名 (要申込)

対象者 市内・近隣町在住または通勤・通学されている方

#### 講演内容

- ◆ あなたにとって「時間」とは…人生と重ねて考える
- ◆ 整理整頓のカンタン習慣で、ラク家事に！
- ◆ 「スグやる、今やる」、やる気が湧き出る習慣
- ◆ みんなでシェアして、目指せ！家事の好循環
- ◆ 脱！「多忙、ダラダラ、暇、退屈」の時短習慣を身につける

託児・手話通訳を希望される方は5/13 (土) までにお申し込みください。

#### 【注意事項】

- 丸由百貨店5階にお越しの際は、駅側の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。受講時間分のサービス券を発行いたします。
- 新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を取りながら行います。

#### 【申込・問い合わせ先】

鳥取市男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」  
電話 (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。

HP



電子申請

