

7/26
(土)
午後2～4時

「じぶん時間」が充実！ 仕事とプライベートの タイパ術

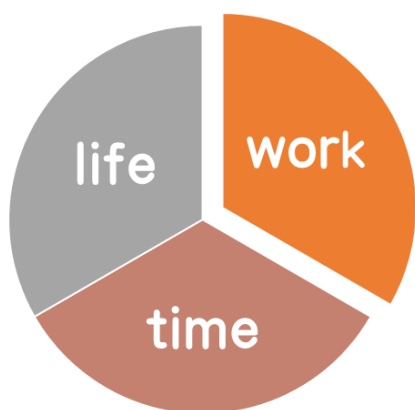
あなたの自分時間は充実していますか？
自分時間を見直し、優先順位のつけ方や段取り力が向上すれば、
タイムパフォーマンスが上がります。
この講座では、日々忙しく仕事に追われ自分の時間が取れないとい
う方に向けた、充実した時間を過ごすための“タイパ術”を学びます。



講師 田頭 あやこ 氏

(公益財団法人) 日本女性学習財団キャリア支援デザイナー

会場 多様性社会推進課・ルピナス
(浦安市文化会館2階)



託児あり
先着・要申込み

【対 象】市内在住・在勤・在学の方 先着20名

【託 児】生後6か月以上、未就学児 先着5名 ※託児申し込みは7月4日(金)午後5時まで

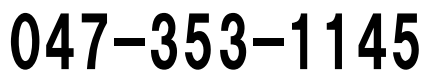
【申 込】6月16日(月)午前9時～7月18日(金)午後5時(定員になり次第締め切ります。)

電話・FAX・Eメールまたは直接、多様性社会推進課・ルピナスへ

FAX・Eメールでのお申込みの方は、講座名・氏名(フリガナ)・電話番号・託児希望の有無(希望の方は[子の名(フリガナ)・月齢・住所 ※託児に関する書類送付のため必要です。])をご記入ください。

TEL: 047-712-6803 FAX: 047-353-1145 Eメール: tayousei@city.urayasu.lg.jp

問合せ: 浦安市多様性社会推進課・ルピナス



受講申し込み用紙(FAX用)

6月16日(月) 午前9時より受付開始～7月18日(金)午後5時まで

※託児希望受付は7月4日(金)5時まで

ルピナスセミナー R7.7.26(土)

「じぶん時間」が充実！仕事とプライベートのタイパ術

ふりがな 氏名	
電話番号/FAX	
E-mail	
託児希望	☐ 希望する／ ☐ 希望しない フリガナ 子どもの名前〔 〕／月齢〔 〕 【住所】：

【会 場】多様性社会推進課・ルピナス（浦安市文化会館2階）

【交通】

- ・バス6番系統で「市役所前」下車徒歩1分
- ・おさんぽバス医療センター線、舞浜線、おさんぽバスじゅんかい線で「浦安市役所」下車

浦安市多様性社会推進課 《ルピナス》

浦安市は、「第3次うらやす男女共同参画プラン」をもとに、女性も男性も互いに認め合い、多様な個性を活かし、自分らしく、豊かに生きられるまちづくりをめざしています。

多様性社会推進課《ルピナス》は、多様性に富んだ豊かで活気ある男女共同参画社会を市民の皆さんと共に実現していくために、情報提供やネットワークづくりの支援をしています。

★すべての人が互いを認め合い 共にかがやくまち うらやす★ （浦安市の将来像）

地域社会を構築する誰もが互いを思いやり、支え合いながらより豊かに暮らすことができるよう、一人ひとりの人権が尊重され、それぞれが個性や能力を十分に発揮し、活躍できる地域社会づくりを推進するために、浦安市の将来像を掲げています。