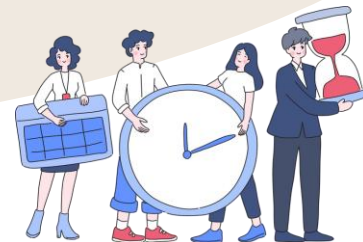


参加費  
託児  
無料

# 仕事も暮らしもラクになる タイムマネジメント講座

2025 **3.5** 水 18:30~20:30



## 講座内容：

- ✓あなたのワーク・ライフ・バランスチェックシートを記入
- ✓時間管理はなぜ必要？  
— 今後の日本や働き方の未来像から考える
- ✓誰でも優先順位が明確になるTODOリスト作成ワーク
- ✓自分らしく働き、生きるためのコミュニケーション術
- ✓DJ榎本のお悩み相談 Q&Aタイム



仕事や家事、子育てや介護—忙しい日々を追われるみなさん。  
限られた時間を効率よく使いつつ、自分の時間やリラクスの  
ひとときを手に入れるタイムマネジメント術を学びませんか？  
時間管理の考え方や段取り術、効率アップのコツは、一度知っ  
ておけば一生役立ちます。

最後のQ&Aタイムでは、講師がラジオDJのようにテンポ良く、  
みなさんからの全ての質問やお悩みにお答えします♪

講師：榎本千里さん (オフィスhint link 代表)

ワーク・ライフ・バランスコンサルタント  
働き方改革アドバイザー

ムダを嫌う大阪のおばちゃん達に揉まれて育ち時間効率化マニアに成長。20代から転職と副業で30社以上の職場に属し、その経験をもとに2010年から働き方の専門家として起業。2022年からは「おひとり様シニア女性達が安心安全に暮らせる集合住宅【大人の女子寮】のプロデュース」を開始。

- 会場：西宮市男女共同参画センター ウェーブ411学習室
- 対象：働いている人・これから働こうと考えている人 15人 (先着順)
- 参加費：無料
- 託児：あり (1歳~就学前・無料・要申込・先着順) 申込は2月26日 (水) まで
- 申込方法：1月30日(木)午前10時から受付開始  
申込フォーム・電話またはウェーブ窓口にて受付 (月~土9:00~17:00)

## 申込フォーム



1月30日(木)午前10時から

※会場は17時45分からOPENします。開始まで会場内での飲食も可能です (ゴミは各自でお持ち帰り下さい)。

## お申し込み・お問い合わせ

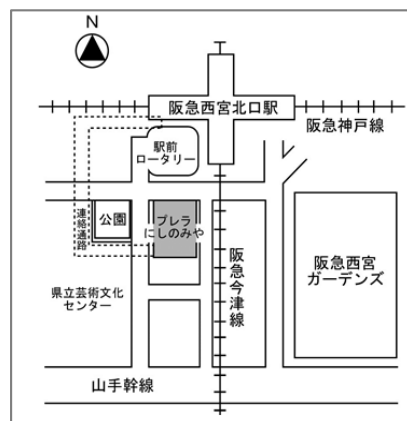
### 西宮市男女共同参画センター ウェーブ

〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F  
TEL: 0798-64-9495 (月~土曜日 9:00~17:00)

★フェイスブックと  
X (旧ツイッター) で  
情報発信しています



ウェーブのHPは  
こちら🏠



ウェーブは「誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現」を基本理念として活動しています。