

あなたと職場を 元気にする処方箋

～ワーク・ライフ・バランスを目指して～

仕事も プライベートも 楽しむために！

あなたにとって、仕事と生活の
バランスはうまく取れていますか？
また、自分のやりたいことを我慢したり、
あきらめていませんか？
この講座では、それぞれの置かれている
立場から働き方を見直し、自分の人生
を自分らしくデザインすることから「ワ
ーク・ライフ・バランス」について
学び体験します。

*ワーク・ライフ・バランスの 3つのポイント

- ①あらゆる人や年代に当てはまりません
- ②自分でバランスを決めることで
人生を豊かにできます
- ③仕事とプライベートの充実
が好循環をもたらします

日時・会場・内容(全4回)

① 10月14日(火) 18:30~20:30 もりおか女性センター別館

「ワーク・ライフ・バランスって、なんだろう」

～仕事と生活が好循環を生む社会に～

講師：平賀 圭子

(もりおか女性センター センター長)

② 10月21日(火) 18:30~20:30 もりおか女性センター別館

「わたしを元気にする処方箋」①

～自分を評価するものさしを豊かに～

講師：伊藤 隆さん

(国立岩手山青少年交流の家 事業推進課長)

③ 10月28日(火) 18:30~20:30 もりおか女性センター別館

「職場を元気にする処方箋」

～私の人生を私らしくデザインしよう～

講師：本田 純さん

(21世紀職業財団岩手事務所 再チャレンジサポートコンサルタント)

④ 11月9日(日) 9:00~15:00 国立岩手山青少年交流の家

「わたしを元気にする処方箋」②

～ワクワクを探しにいこう～

講師：伊藤 隆さん

(国立岩手山青少年交流の家 事業推進課長)

*自己負担内訳
 ・体験活動費 1,500円
 ・昼食代 520円
 合計 2,020円
 *移動のバス代は無料

対象・定員 女性・20名

受講料 無料 ※第4回のみ自己負担あり(合計 2,020円)

申込方法 9月25日(木) 10時から先着順に電話で受け付けます



***** 申込み・問い合わせ *****

もりおか女性センター別館 電話 019-624-3583

〒020-0878 盛岡市肴町2-8 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：特定非営利活動法人参画プランニング・いわて

開館時間：9時～21時(土・日・祝日は休館日)

場所：杜陵小学校向い、とりょう保育園の2～3階が女性センターです

駐車場：専用駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください