

仕事

子育て

自分

育休中に学んでおきたい

家事



働くママのための

# 時間管理術講座

子どもが生まれるとライフスタイルや時間の使い方は大きく変化します。  
 時間はすべての人に平等に24時間。少しの意識でその使い方は大きく変わります。  
 育児・家事・仕事・自分のやりたいこと…両立していくためには  
**時間への意識**がとても大切です。

特別ワークシートを使いながら自分の時間の使い方を見直していきましょう。

学んだその日から活かせる とても前向きになれる 実践講座です。

**働くママに大好評！  
 早朝オンライン講座！**

## 講座詳細

日程：	10:00-11:30	5:30-7:00
	京都テルサ	オンライン
	7月19日(木)	7月21日(土)
	8月30日(木)	8月25日(土)
	9月20日(木)	9月22日(土)

定員：8名

受講費：3,500円 特別ワークシート付

(オンラインは別途資料送料120円)

申込：各5日前まで

\*オンライン講座：スマホ・PCから誰でも簡単に参加できるZOOMを使用します。  
 詳しくはお問い合わせください。

場 所：京都府男女共同参画センター  
 らら京都「交流コーナー」  
 京都市南区東九条下殿田町70  
 京都テルサ東館2階



お申し込みフォーム

## \*お申し込み・お問い合わせ\*

sakura工房 小林エリ (時間管理マネジメントコーチ・食育指導士・看護師)

電話：090-1918-5421

メール：sakura.koubou.eri@gmail.com

H P：http://sakura-koubou.net/

