



【オンライン講座】



“段取り上手”のコツを伝授！ 仕事も人生も欲ばる**タイムマネジメント術**

う～ん、忙しくて
仕事と私生活の両立なんて
私にできるかなあ

パパ・ママと
もっとたくさん
遊べたらいいな

やりたいこと、諦めたくないですよね？
一生モノの時間管理を身につけて
後まわしグセを無くしましょう

～講座内容～

- 第1回/私自身編
⇒今の自分と社会を照らし合わせ、大切な事を整理する
- 第2回/仕事・職場編
⇒仕事・家事の効率化、改善の具体的手法を学ぶ
- 第3回/私の人生編
⇒タイムマネジメント術を広く捉え、これからの自分は
どうしたいのかを言語化してみる

※講座では個人ワークやブレイクアウトルームを織り交ぜ、
対面講座を受けているかの様に、楽しく学び合いましょう！



講師：榎本千里氏（オフィス hint link代表）
2010年ワーク・ライフ・バランスコンサルタントの資格
取得。16年間全国の行政や法人等の講演・指導を行う。

Zoomの使い方が不安な方も安心！ ◆「Zoom 接続練習会」のご案内◆

- ・9月27日(日)18:00～(希望者のみ)
- ・会場:根岸社会教育館
- ※講座にお申込みいただいた方に
別途ご連絡します

日 程:10月4日・11日・18日(日)
18:00～19:30 /全3回

対 象:16歳以上の区内在住・在学・在勤者
定 員:24名

(応募者多数の場合は抽選)

準備物:Zoomが出来る環境(パソコン等)
今後の自分のスケジュールが分かる物
ふせん(約1.5cm×5cm)×50枚程度

教材費:無料

※zoomを使用したオンライン講座です。 ※機材、インターネット環境等はご自身でご準備ください。
※暗号化されていない公共のWi-Fiを使ってのご参加はお控えください。

◆申込方法 **9月17日(木)当日必着**

台東区立社会教育センター・社会教育館
のホームページよりお申込み下さい。

※詳細は広報たいとう8/20号をご覧ください。
※定員に満たない場合は、引き続き募集をする
ことがあります。

◆お問合せ・申込先

台東区立 根岸社会教育館

〒110-0003 台東区根岸5-18-13
(根岸図書館1階)

Tel 03-3876-2103

※月曜午前・祝日・年末年始休館

応募はコチラ

