

受講料  
無料

託児  
あり

# 仕事と育児両立のための

## 時間管理とセルフコントロール術

毎日、仕事や家事・育児に追われて、時間にも心にも余裕を持ってないあなたへ。  
日々の生活にゆとりを生み出し、充実した両立生活を送るコツをお話しいたします。  
ほかの参加者と意見や情報を交換するグループワークもあります。

家事・育児・仕事に毎日忙しい

一人の時間も  
楽しみたい

家族との時間を増やしたい



日時

2024 **8/31** 土 14:00 ~ 16:00

会場

**リンクス溝の口 2階 会議室**  
JR 武蔵溝ノ口駅、東急溝の口駅 徒歩5分

対象

神奈川県内に在住または在勤の  
仕事と育児を両立したい・している方

定員

**20**名 定員あり / 先着順

託児

0歳から就学前まで、事前予約制  
定員あり / 無料



講師

**鈴木 真木子氏**

株式会社ハーモニーワークス

派遣会社や介護両立支援、再就職支援事業を経て現在は講師として活動。  
ワークとライフの両面からアドバイス・支援を行う。  
国家資格キャリアコンサルタント。

申込み

[ホームページ](#) ▶

[かながわ労働センター川崎支所のご案内](#) | 🔍

申込みでいただいた個人情報、今回のセミナーに関してのみ使用します。



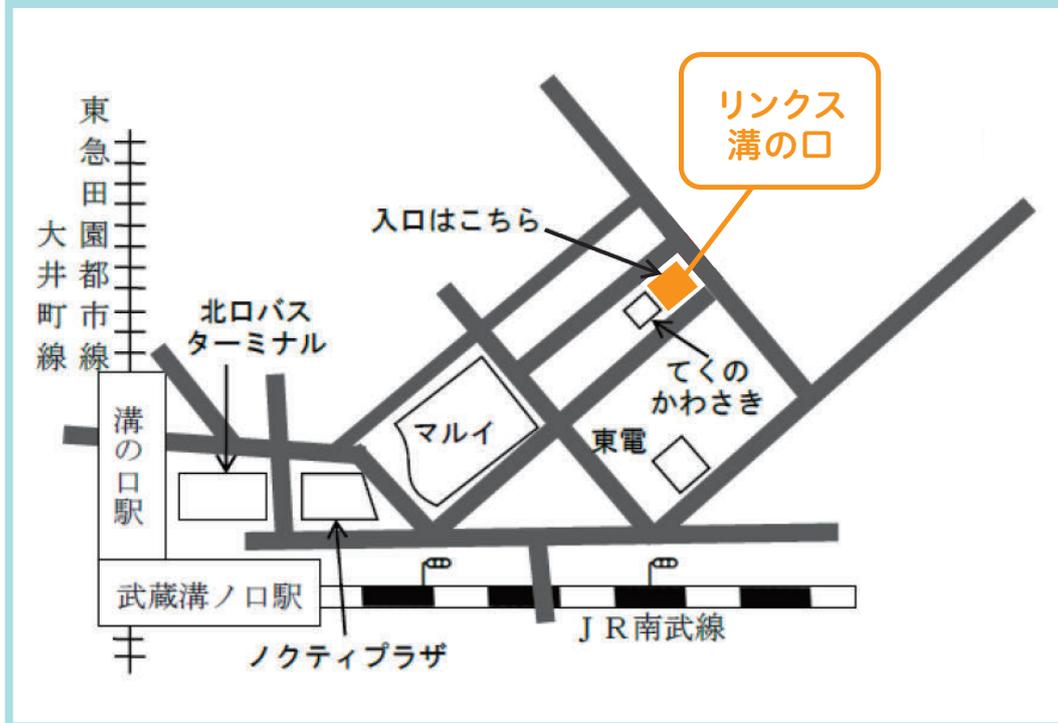
※ お子様と一緒にセミナーを受講することはできません。託児をご利用ください。  
※ 天候などの状況等によりセミナーや託児を中止または内容を変更する場合があります。



神奈川県

KANAGAWA

## 会場案内図



### リンクス溝の口 2階 会議室

〒213-0001 川崎市高津区溝口1-6-12  
JR「武蔵溝ノ口駅」又は東急「溝の口駅」下車 徒歩5分

