

仕事とプライベートのタイパ術

～忙しいあなたのための『じぶん時間』充実メソッド～

毎日、自分らしく過ごせていますか？

日々忙しく仕事に追われるあなたに向けて、本講座では充実した「じぶん時間」を過ごすための“タイパ術”を学びます。

上手な優先順位の付け方や、仕事がサクサク進む段取り力を身に付けて、タイムパフォーマンスを上向きに。

仕事も家庭もじぶん時間も諦めたくない人へ、これからのキャリアに役立つヒントがきっと見つかります。ぜひ、奮ってご参加ください。

参加無料
保育あり

令和7年6月7日(土)
13:30～15:30

たがしら
講師: 田頭 あやかさん



公益財団法人日本女性学習財団キャリア支援デザイナー
両立キャリアスクール 代表

- 【場 所】 鎌ケ谷市役所本庁舎 地下 団体研修室
鎌ケ谷市新鎌ケ谷2-6-1
※東武アーバンパークライン・京成松戸線・北総線 新鎌ケ谷駅から徒歩約7分
- 【対 象】 市内在住・在勤の女性
- 【定 員】 24名（申込先着順）
- 【保 育】 未就学児10名まで（申込先着順） ※保育は5月30日(金)までに要申込

やがて
故郷に
変わる街
鎌ケ谷

【申込方法】 申込フォーム・電話・FAXのいずれか

※氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を下記申込先までお知らせください。

市外在住かつ市内在勤の方はお勤め先の名称を併せてお知らせください。

※保育希望の方は、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別をお知らせください。後日、保育の聞き取り票を送付いたします。

※いただいた個人情報は、講座の運営以外に使用することはありません。

講座のお申込みは
6月5日(木)まで

【申込み・問合せ先】

鎌ケ谷市男女共同参画推進センター
TEL 047-401-0891
FAX 047-401-0892

鎌ケ谷市男女共同参画室
TEL 047-445-1277



申込フォームはこちら

たがしら
田頭 あやこさんプロフィール

20代で金融会社管理職、ITベンチャー役員を経験し、結婚出産後、専業主婦からフルタイムで社会復帰をした後に独立。現在は、株式会社役員、一社法人理事など、営利、非営利を問わずさまざまな企業や団体等に関わり、経営支援や事業マネジメント支援を行う Will Support Office 代表。生産性をあげ誰もが働きやすい組織づくりを推進。

2010年より地域女性活躍支援NPOの活動を始め、女性起業・社会起業・キャリア支援をすること15年。女性のエンパワーメント事業や講師・講演活動多数。関わった女性はのべ2,000人を超える。千葉県男女共同参画地域推進員 千葉・葛南地域リーダー。夫と高3男児のワンチーム家族。楽しみは息子とのディズニーデート。

令和7年度女性のためのエンパワーメント講座

6/7(土)開催

仕事とプライベートのタイパ術～忙しいあなたのための『じぶん時間』充実メソッド～申込書

申込日 令和 7 年 月 日

【申 込 先】

鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター

FAX:047-401-0892

FAX でお申込みの場合は、記入いただいた FAX 番号宛に市から受付完了の連絡をいたします。

氏 名(ふりがな)	住 所	電話番号	年齢	勤務先(市内在勤の方)

保育申込み 【対象:未就学児まで 申込〆切:5月30日(金)】

お子さんの氏名	ふりがな	性別	住 所	生年月日

【アクセス】

鎌ヶ谷市役所本庁舎

〒273-0195 鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1

新鎌ヶ谷駅(京成松戸線・東武アーバンパークライン・北総線)

から徒歩約7分

※講座当日は市役所閉庁日ですが、受付開始時間(13時10分頃)から本庁舎の正面玄関を開放します。

