

「スピカ」セミナー

子育て・介護と仕事の両立

ワーク・ライフ・バランスを知ろう！

日時 **10月28日(日) 13:00~15:00**

会場 「スピカ」創作室 (アルカス SASEBO 2階)

第1部 働き続けるためのヒント

ワーク・ライフ・バランス について学ぼう！ (講演)

- ・ワーク・ライフ・バランスについて
- ・仕事との両立について
 - ◆子育て編
 - ◆介護編
- ・職場の取組事例 など

講師：菅原 幸子さん

女性労働協会 女性就業支援専門員
女性の健康とWLB (ワーク・ライフ・バランス) 推進員
(女性の健康とメノポーズ協会認定)

厚生労働省委託「女性就業支援全国展開事業」の講師として、
ワーク・ライフ・バランス、女性活躍推進、働く女性の健康など、
女性労働に関する様々なテーマで研修・講座を実施している。



第2部 自分の心を見つめ直す

お花セラピー (講座)

自分の思うままに花を活け、
その活けた花を観賞し、
自分の心の中を見つめ直します。
(講師には花の活け方を習うのではなく、
活けた花から見える心の状態について
解説していただきます。)
自由に活けた花からは、今の自分の
ワーク・ライフ・バランスのヒントが
見えてくるかも…
(お花はお持ち帰りできます)

講師：柄本 梅子さん

国際花と緑のセラピー協議会
セラピストインストラクター
佐世保市生涯学習ボランティア講師
「魔法使いの花屋さん」オーナー

子育てや介護をしながら働いている方、子育て・介護と仕事の両立を考えている方に、両立のヒントとなるセミナーを開催します。第1部は、ワーク (仕事)・ライフ (生活)・バランス (両立) についての講演、第2部は、「お花セラピー」で、日頃の疲れを癒し自分の心を見つめ直す時間を過ごします。子育てや介護をしながらでも、自分らしく働き続けられるようワーク・ライフ・バランスについて一緒に学んでみませんか？

対象者 子育てや介護をしながら働いている人または両立を考えている人
性別・年齢問わず (第1部と第2部両方参加できる方)

定員 20名 (事前のお申し込みが必要です)

参加費 無料 **託児 (無料) 要予約** 定員5名 (未就学児まで) 10/16(火) 託児締切

申込方法 電話、「スピカ」窓口

【お申込み・お問合せ】

佐世保市男女共同参画推進センター「スピカ」 三浦町2番3号 (アルカス SASEBO 2階)

TEL: 23-3828 / FAX: 23-3880 (休所日: 毎週水曜日・祝日)

主催: 佐世保市 協力: 女性就業支援全国展開事業



「スピカ」セミナー

子育て・介護と仕事の両立

ワーク・ライフ・バランスを知ろう！

参加申し込み FAX送信(23-3880)用紙

ふりがな 氏名		電話番号	
		FAX番号	
年代・性別	____ 代・性別 _____ ※第2部のグループ分けの参考にさせていただきます。	お住まいの町名	
ふりがな 氏名		電話番号	
		FAX番号	
年代・性別	____ 代・性別 _____ ※第2部のグループ分けの参考にさせていただきます。	お住まいの町名	
託児 (希望者のみ記入) 未就学児まで受付	子どもの名前(ふりがな) _____ 年齢 ____ 歳 ____ ヶ月：性別 ____ アレルギー あり ・ なし ()	託児 (希望者のみ記入) 未就学児まで受付	子どもの名前(ふりがな) _____ 年齢 ____ 歳 ____ ヶ月：性別 ____ アレルギー あり ・ なし ()

※託児受付については、確認のため、こちらからご連絡させていただきます。(託児締切 10/16 (火))

※定員に達していた場合はこちらからご連絡させていただきます。

※お申込みいただいた個人情報は、「スピカ」セミナー以外には使用いたしません。

【お申込み・お問合せ】 電話での申し込みも可能です。

佐世保市男女共同参画推進センター「スピカ」 三浦町2番3号 (アルカス SASEBO 2階)

TEL: 23-3828 / FAX: 23-3880 (休所日: 毎週水曜日・祝日)

