

第1回 自分らしい働き方を見つけるセミナー2026(全4回)

ワーク・ライフ・バランス

2026年

9/29(火)

14:00-16:00

～仕事も暮らしも大事にしたい人の 時間管理とコミュニケーション術～

仕事も暮らしも、自分らしく大切にしたい。そんな思いをかなえるために、時間の使い方や優先順位の整理、家族や職場・地域との円滑なコミュニケーションのコツを学びます。

参加無料
要予約

再就職や転職をめざす方、これから働き始める方にとっても、働き続けるために役立つ実践的な内容です。ワークを通して、自分に合った時間の使い方や、無理なく仕事と暮らしを両立するヒントを見つけてみませんか。

雇用保険受給者「求職活動」の実績対象となります。証明書が必要な方は申込時にお申し出ください

講師

まきもと ちさと
榎本 千里 さん



オフィス hint link
ワーク・ライフ・バランスコンサルタント

転職と副業が好きで属した職場は36か所以上
その経験を活かし2010年から働き方の専門家
として起業

会場

川西市 男女共同参画センター
川西市 市民活動センター(パレットかわにし内)

定員

先着20人

参加費

無料

対象

就職・就労に関心のある方

保育

無料、1歳半～就学前までのお子さん
先着8人、9/21(月)までに要予約

●申込み／問合せ：申込フォーム・窓口・TEL・FAXにて受付



川西市市民活動センター・男女共同参画センター

〒666-0015 兵庫県川西市小花1丁目8-1(パレットかわにし内)

TEL 072-759-1826(市民活動センター)

072-759-1856(男女共同参画センター)

FAX 072-759-1891

✉ palette.kawanishi@gmail.com

HP <https://gesca-kawanishi.jp>

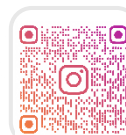
平日/9:00-20:00 土日祝/9:00-17:00

【休館日】毎月第4日曜日・年末年始(12/29～1/3)

右の二次元コードで
申込画面が開きます
(一部、古い機種では、
読み取りできない場合
があります)



facebook



Instagram



パレットかわにし



川西市HP

申込日： 年 月 日

FAX:072-759-1891

〈申込み〉 第1回 自分らしい働き方を見つけるセミナー2026
「ワーク・ライフ・バランス ～仕事も暮らしも大事にしたい人の時間管理とコミュニケーション術～」

お名前	ふりがな	・求職活動証明の発行を希望しますか。 する ・ しない ・発行希望の方は、生年月日と住所をご記入ください。 (生年月日) 西暦 年 月 日 (住所) (〒 -)
	年代 ()	
住所	川西市内 ・ その他 ()	
電話 (FAX)		
E-mail		

〈保育申込み〉 無料、1歳半～就学前までのお子さんが対象、先着 8 人まで ※締切:9/21(月)まで

① お子さんのお名前	ふりがな	② お子さんのお名前	ふりがな
年齢	歳 ヶ月	年齢	歳 ヶ月
住所	(〒 -)		
注意事項	★ 利用に際してのお願い ・講座開始の 10 分前から受付を始めます。時間にゆとりを持ってお越しください ・当日のお子さんの体調や状況により、お預かりできない場合があります。ご了承ください ・おもちゃ、お菓子、ジュースなどの持ち込みはご遠慮ください ・欠席される場合は、キャンセル待ちの方へのチャンスにつながりますので、すぐにご連絡ください ★ 当日の持ち物 (すべて記名して、1つにまとめてご持参ください) 着替え、パンツ・オムツセット、水筒(お水またはお茶)、タオル、ビニール袋(汚れたものを入れる用)		

※お預かりする個人情報は、本事業運営上の目的以外で使用することはありません

※求職保険受給者「求職活動」の実績対象となります。証明書が必要な方は申込時にお申し出ください

※受講後、就業状況についての追跡アンケートを送付します。ご協力をお願いします。

受付

<連続セミナー> 単発でもご参加いただけます。

・第2回 10/29(木) 10:00-12:00 「なんとなく」から卒業！ ～自分で決める、私のこれからの働き方～

・第3回 11/30(月) 10:00-12:00 自分らしく働くためのフリーランス講座

～社会保険・税金の基礎知識とフリーランスのリアル～

・第4回 12/18(金) 10:00-12:00 ～ジョブ・カードを活用しよう～

「これからの私」に自信がつく！ ミドル・シニアのための新しいスキル習得(リスキング)への第一歩

※第2回、第4回セミナー問合せ・申込先:川西市産業振興課(072-740-1162)

9/29(水)14:00-16:00

第1回 自分らしい働き方を見つけるセミナー2026
「ワーク・ライフ・バランス ～仕事も暮らしも大事にしたい人の時間管理とコミュニケーション術～」

(申込者様控え)

*講座スタートの約 15 分前から、受付を始めます

*記録用や SNS レポート等のために、講座風景を撮影させていただきます
(差し障りのある方は、講座終了までに近くのスタッフへお声がけください)

*講座終了後、今後の運営向上のため是非アンケートにご協力をお願いします

*その他、ご不明点がございましたらお気軽にお問合せください

