

忙しくても自分らしく暮らす 時短家事セミナー



共働き世帯が当たり前になる時代では、仕事と家事の両立は必要スキルです。
家事を負担に感じている方やお悩みの方に、自分らしく暮らすための「時短家事5か条」をご提案します。
暮らしを整え、時短家事の仕組みを取り入れることで、ゆとりある豊かな生活を送ることができます。

うきた みきこ

講師

浮田 美紀子 さん

日時

7月17日(土)

〔時短家事コーディネーター[®] Expert
クラデュース株式会社代表〕

14:00～15:30

場所

とやま市民交流館学習室 1 (CiCビル3階)

※無料駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

大人気セミナー開催
ご夫婦での参加を歓迎します!

- 定員 : 40人(申込順) ※定員になり次第締め切ります。
- 対象 : 市内に在住か通勤・通学している方。
- 申込方法 : 往復はがき、FAX、Eメールのいずれかで下記内容を記入のうえお申し込みください。

①受講する講座名 ②郵便番号、住所 ③参加者氏名(フリガナ)、年齢
④電話番号 ⑤FAX番号 (FAXで申込みの方)

※新型コロナウイルス感染症の拡大などの状況により、
中止になる場合があります。

《お申し込み・お問い合わせ》

富山市男女共同参画推進センター TEL 076-433-1760

〒930-0002 富山市新富町一丁目2番3号 CiCビル3階

FAX 076-433-1761 E-mail suishin-01@city.toyama.lg.jp

【開館時間】10:00～18:15

【休館日】土・日曜日、国民の祝日、年末年始、CiCビルの休館日

○申込方法：往復はがき、E-Mail、FAXのうち、いずれかの方法で事前にお申し込みください。

○ご提供いただいた個人情報は、当センターの事業運営目的のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

往復はがき

… 下記の必要事項を記入してお申し込みください。

(往信の表)

<input type="checkbox"/> (往信)	〒930 - 0002
富山市男女共同参画推進センター行	富山市新富町一丁目2番3号 C i Cビル3階

(往信の裏)

① 受講希望講座名 男女共同参画ワーク・ライフ・バランス実践セミナー 「忙しくても自分らしく暮らす 時短家事セミナー」
② 郵便番号、住所
③ 参加者氏名(フリガナ)・年齢
④ 電話番号

E - Mail

… アドレス suishin-01@city.toyama.lg.jp

① 受講希望講座名：男女共同参画ワーク・ライフ・バランス実践セミナー
「忙しくても自分らしく暮らす時短家事セミナー」

② 郵便番号・住所 ③ 参加者氏名(フリガナ)・年齢 ④ 電話番号 を明記ください。

FAX

… FAX番号 (076)433-1761

男女共同参画ワーク・ライフ・バランス実践セミナー

受講希望講座名 「忙しくても自分らしく暮らす時短家事セミナー」



【受講申込書】

参加者氏名(フリガナ)・年齢	郵便番号・住所	電話&FAX
	〒	電話
		FAX