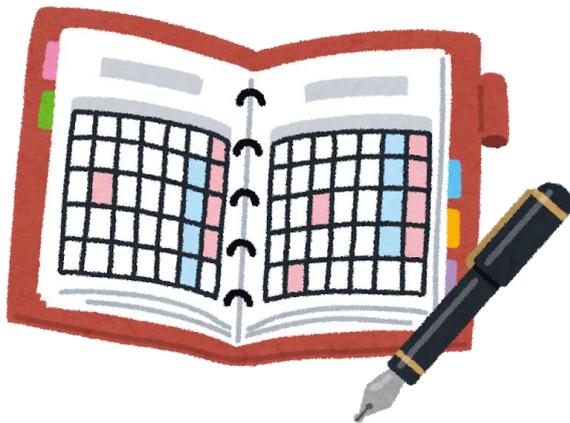


今度こそ楽しく続けたい！ 自分を大事にする手帳術

2019年11月28日(木)18:30~20:00



仕事やプライベート、家族との予定を整理するのに手帳を使っているけれど、予定を書くだけで上手く使いこなせてない内に、1年が過ぎているような気がしませんか？

見やすく使いやすくなる方法、楽しく続けられるコツを探してみませんか。

手帳を味方に自分自身を振り返る時間が見つかるかもしれませんよ。

講師：森 淑子 女性の夢を叶える手帳コーチ

子どもの不登校をきっかけに、より良く生きることを目的に話を聴くコーチングに出会い、ライフコーチとして独立。2014年から、大好きな手帳や文房具とコーチングを組み合わせ、手帳コーチングを開始。手帳メーカー問わず、お一人お一人のライフスタイルに合わせた手帳の選び方や使い方を、個別相談や講座で提案している。

<持ち物>使用中の手帳（新しく購入された手帳でもOK）

◇定員 テーマに関心のある女性 15人 有料（要申込・先着順）申込受付は11月27日(水)まで

◇託児 10人(1歳半~就学前・無料・要申込・先着順) 申込受付は11月21日(木)まで

◇申し込み方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、電話、FAX、eメール、あるいはウェーブ窓口(月~土 9:00~17:15)へお申込みください。

会場：男女共同参画センター
ウェーブ411 学習室

☆17時30分から会場はオープンしています。開始時間までに軽食を取ったり、休憩したり、自由にお使いください。お茶を用意しています。

お申込み
お問い合わせ

西宮市男女共同参画センター ウェーブ

TEL:0798-64-9495 FAX:0798-64-9496 *おかけ間違いのないようにお願いします。

〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F eメール:vo_jyosei@nishi.or.jp

★フェイスブックでも情報発信しています。https://www.facebook.com/nishi.wave/

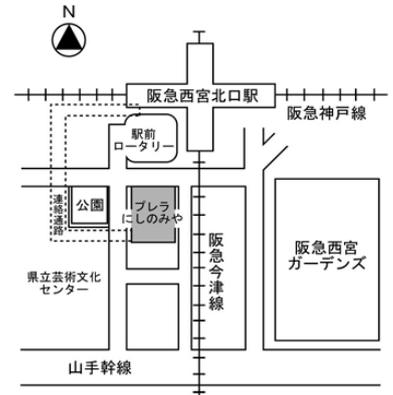


ウェーブは「西宮市男女共同参画プラン」の基本理念【誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの能力を活かすことができる社会の実現】に向けて取り組んでいます。

講座申込書

ウェブ FAX番号：0798-64-9496

働く女性のための夜活
 今度こそ楽しく続けたい！
 ～自分を大事にする手帳術
 11月28日（木）18：30～20：00
 会場：西宮市男女共同参画センター ウェーブ
 （プレラにしのみや 4F）411 学習室



阪急西宮北口駅 南改札口から約200m
 西宮市男女共同参画センターウェブは
 プレラにしのみやの4階です

■申込日 2019年 月 日

お名前 (ひらがな)		年代	代
電話		FAX	
住所	1.西宮市 2.市外 ()	託児の有無	有 無

■託児の申込み（対象は1歳半～就学前）

- ★講座10分前から、託児の受付をおこなっています。
- ★持ち物：着替え、おむつ（替えパンツ）、水筒、タオル。
- ★おやつ、おもちゃは持参しないでください

お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 ヶ月
お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 ヶ月

■FAX送信後ウェブからの返信をもって参加の受諾といたします。3日を過ぎても返信がない場合は、ご連絡ください。

■講座、託児をキャンセルする場合は、必ず前日までにご連絡ください。

■申し込みにあたりお預かりする個人情報は、本講座運営上の目的以外で使用することはありません。

■～気象警報等による講座中止について～

西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、午前8時現在気象警報（暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか）が発令又はそれ以降講座開始時間までに発令された場合、講座は中止します。

午後の開催講座についても西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、講座開始2時間前に気象警報（暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか）が発令中、又はそれ以降講座開始までに発令された場合、講座は中止します

注！！ウェブから個別にご連絡いたしませんので、各自で十分にご注意ください。