

参加料・保育料

無料

子育て中のママ・パパのための

# ワーク・ライフ・バランス セミナー

「子どもとのんびりしたいなあ・・・。」

なのに仕事や家事でいつもバタバタ、

一息つく余裕もない・・・

そんな毎日を変えたいあなた！！

今とこれからを楽しむためのヒントを、

保育付き講座で学びませんか？



現在、働いている方、  
育休中・産休中の方向け

## 日時・会場

2月25日（月） 午前10時～12時  
高津市民館 第4会議室

3月9日（土） 午前10時～12時  
中原市民館 第1会議室  
（どちらも同じ内容です）

## 内容

- ★ わたしらしい時間のやりくりのヒント
- ★ 子どもの成長にあわせた働き方・暮らし方
- ★ 仕事と家事・育児時間とのバランス

## 講師

ワークライフバランスコンサルタント  
清水 亜希子 さん

男女が共に家事も育児も仕事もこなせる社会をつくるという思いから、2011年(株)エフコネクトを設立。企業及び個人の働き方改革に邁進中。

これから働き始める方、  
パートからフルタイムに向けて  
再就職・転職を希望する方向け

## 日時・会場

3月1日（金） 午前10時～12時  
中原市民館 第1会議室

## 内容

- 自分にあった効率的な職探し・働き方
- これまでのキャリアを整理する
- 生活時間を見直して自分時間を確保する

## 講師

2級キャリアコンサルティング技能士  
須田 万里子 さん

主催：川崎市

## 対象

市内在住で就学前のお子様をお持ちの方

- お一人でもパートナーの方と一緒に参加できます。

## 定員

各回20人（先着順）

## 申込み方法

1月8日（火）9時 から受付開始  
ホームページもしくは電話にて受付

- ホームページ

<https://www.scrum21.or.jp>

すくらむ21

検索

（川崎市男女共同参画センター すくらむ21）

- 電話

044-813-0808

（川崎市男女共同参画センター すくらむ21）

受付時間は 9時～19時 です。

ただし、休館日の1月15日（火）を除きます。



## 保育

対象：6ヶ月から就学前まで、要予約（各回20人先着順）、無料

- 保育サービスの受付締め切りは、セミナーの開催日によって違います。それぞれ以下の日までにお申込みください

- 保育は、すべて児童室です。セミナー会場と同じフロアにあります。**セミナー受付前に、保育室へお越しください。**

- 2月25日（月）開催分は、2月20日（水）まで
- 3月1日（金）開催分は、2月26日（火）まで
- 3月9日（土）開催分は、3月5日（火）まで

- 保育持ち物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え（全て記名してください）

## アクセス

- 高津市民館（2月25日 会場）  
高津区溝口1-4-1 ノクティ2内  
11階・第4会議室・児童室



- 中原市民館（3月1日、9日 会場）  
中原区新丸子東3丁目1100番地12  
2階・第1会議室・児童室



お問い合わせ

川崎市役所 こども未来局企画課

TEL 044-200-2848