



神奈川県

KANAGAWA



平成28年度 社会参画活動推進事業

仕事も家庭も大事にしたい パパとママのための時間術

2016年10月30日(日)

10:20~12:00

○会場:かなテラス(県立かながわ男女共同参画センター)

藤沢市鶴沼石上2-7-1 県藤沢合同庁舎2階

○参加費:無料

○対象・定員:子育て中の夫婦、妊娠中の女性と配偶者20組

*0歳児の赤ちゃんは同伴可能 *単身での参加も可能

託児:(無料、1歳から就学前児童、要予約、おやつ代130円/回)

○申込締切 10月18日(火)

内容の詳細、託児、お申し込み方法は裏面へ
家族生活は家族が協力して作っていくものです。
もっと家族の笑顔のために何かしたいというパパ、
家族はもちろん自分の時間も作りたいママ、
時間の使い方は「生き方」そのものです。
この講座で、男性も女性も自分らしく、働き、生きるために
自分の時間の使い方を見直しましょう。
そして、家族との付き合い方や自分の働き方と向き合い
笑顔いっぱいの家族を目指しましょう。



家事

仕事

子育て



主催:湘南・横浜ママスク

かなテラス(県立かながわ男女共同参画センター)

共催:藤沢市企画政策部人権男女共同参画課

仕事も家庭も大事にしたい パパとママのための時間術



講座内容

子どもが生まれるとライフスタイルや時間の使い方は大きく変化します。
仕事と違い、子育ては24時間365日続きます。どんなに便利グッズが増えても、子育ては効率化できません。
その子育てと家事や仕事、自分のやりたいことを両立していくためには時間への意識がとても大事なのです。
タイムシートを使いながら自分の時間の使い方を見直していきましょう。学んだその日から活かせる実践講座です。



講師プロフィール



時間マネジメントコーチ・ママスク副代表 渡辺敦子

横浜市出身、12歳、5歳、0歳の三兄弟の子育てをしながら鎌倉市を中心に横浜、藤沢などで子育ての悩み専門カウンセラーとして活動中。

不妊や産後うつなど妊娠前の悩みから、イヤイヤ期などの反抗期、

トイレトレーニングや登園拒否、不登校などの子育ての悩み、夫婦関係者の改善や仕事と家事の両立など子育て中のお母様の多くの悩みを解決。

現在までに5000人以上の心と触れ合い、年間50回以上のセミナーを開講中。

現在は、家族と協力しながら0歳児育児と仕事の両立に奮闘中。



申し込み方法 **申込締切 10月18日 (火)**

電話またはホームページから、下記内容を添えて申し込みください。

- ①参加者全員の氏名(お申し込み多数の場合は夫婦でご参加の方を優先、抽選とさせていただきます)
- ②代表者の電話番号
- ③代表者の住所、郵便番号
- ④同伴の0歳児のお子様がいいらっしゃるか?
- ⑤託児希望の有無 (託児無料、1歳から就学前児童、お申し込み時に要予約、おやつ代130円/回)
→希望の場合、お子様の氏名、ふりがな、住所(託児利用の資料郵送先)、年齢、性別



問い合わせ・申し込み先

かなテラス(県立かながわ男女共同参画センター)

参画推進課 電話 0466-27-2115

かなテラス

検索



アクセス JR、小田急、江ノ電「藤沢駅」徒歩10分

主催：ママスク、かなテラス 共催：藤沢市企画政策部人権男女共同参画課

