

# タイムマネジメント スキルアップ講座

(いきいきMyLife編)

誰にでも平等にある時間を味方にして、いきいきした生活を送るための選択肢を増やしませんか。あなたが輝けばきっと家族も笑顔になります。

## 10月4日(水) 13:30~15:30

《講師》<sup>つつみ かなえ</sup>堤 香苗氏

(株式会社キャリア・ママ 代表)

《場所》三浦市役所第2分館1階 第3会合室  
三浦市城山町1番1号

(三崎東岡バス停徒歩2分)

《対象》市内在住・在勤の方、この講座に興味のある方

《定員》30名・先着順

《託児》6カ月児以上の就学前児童  
4名・先着順(要予約)

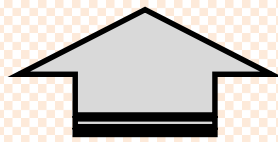
《参加費》無料

《申込締切》10月2日(月)

託児のお申込みは9月27日(水)

《申込方法》住所、氏名(ふりがな)、電話番号、託児の有無を三浦市市民協働課に直接又は、電話、FAX、郵便、Eメールによりお申し込みください。





## 《FAX申込用紙》

### タイムマネジメントスキルアップ講座(いきいき MyLife 編)

ふりがな		電話番号
氏名		
住所		
託児をご希望の方は下記もご記入ください。託児申込期限【9月27日(水)】		
ふりがな		男の子・女の子
子の名前・年齢		歳 力月

\*Eメールでお申し込みの場合には件名に講座名を記入してください。

Eメール：[shiminkyodo0101@city.miura.kanagawa.jp](mailto:shiminkyodo0101@city.miura.kanagawa.jp)

\*提供していただいた個人情報は、適切に管理し、講座開催目的以外に使用しません。

#### 堤 香苗氏(株式会社キャリア・ママ 代表)プロフィール



神戸出身。神戸女学院高等学部、早稲田大学第一文学部・演劇専攻卒業。フリーアナウンサーとして大学在学中よりTV・ラジオのDJ、パーソナリティとして活躍。平成27年度東京都女性活躍推進大賞 個人部門受賞。「女性のキャリア・アップ支援」「主婦ビジネスの実践」「くちコミによるマーケティングやコミュニケーション術」「在宅ワーク」「ITビジネスの可能性」などのテーマで講演・執筆のほか、インターネットメディアのコメンテーターとしても幅広く活躍中。

#### 申込・問合せ

三浦市市民部市民協働課

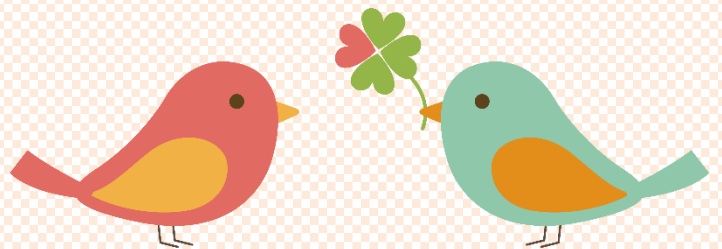
住所：三浦市城山町1番1号

電話：046-882-1111 (内線311)

FAX：046-882-1160

Eメール：shiminkyodo0101

@city.miura.kanagawa.jp



主催：三浦市 共催：かなテラス(かながわ男女共同参画センター)