

令和8年度

みんな

男女いきいき・ さんかくセミナー



受講
無料

託児
あり

みんなで毎日をちょっと心地よくするためのヒントを学ぼう！

令和8年8月29日(土) 午前10:00~11:30



「仕事と生活を大切にできる
ライフスタイル実現のためのタイムマネジメント術」



仕事や家事、子育てなどに追われ、「時間が足りない」と感じていませんか？
本講座では、キャリア支援の視点を取り入れ、時間の使い方を見直すだけでなく、自分にとって大切なことやこれからの生き方を考えながら、仕事と生活を両立するための時間の再設計を行います。

株式会社 Make Life Plus 代表取締役／ライフシフト・キャリアコーチ
今井 知加 さん

■お申込方法 下記①～③のいずれかの方法でお申込ください

①はがき 下記1)～8)を記入し郵送

- 1)「男女いきいき・さんかくセミナー」参加希望
- 2) 氏名(ふりがな)、3) 年齢、4) 電話番号、5) 郵便番号・住所
(市外在住の方は、勤務先または通学先の名称と所在地も記入)
- 6) 今後開催する講座等の案内の希望の有無
- 7) パートナーと一緒に参加する場合は、パートナーの氏名(ふりがな)と年齢
- 8) 託児を希望する場合は、対象の子どもの氏名(ふりがな)と年齢
(1歳未満の場合は月齢)

▶送付先:〒610-0393(住所不要)京田辺市人権啓発推進課あて

②FAX ①のはがきと同じ内容を記入して送信

▶送信先:FAX 64-1305 京田辺市人権啓発推進課あて

③市ホームページ 京田辺市HPのトップページ下方にある「イベント」に掲載の申込みフォームに入力。ポスター掲載のQRコードからもアクセスできます。

■対象 市内に在住または通勤・通学する18歳以上の方

■定員 30名(申込多数の場合は抽選)

■場所 京田辺市立中央公民館

■託児 有り(生後6か月～就学前・要予約・無料)

申込締切: 令和8年7月28日(火) **※必着**

※締め切りまでにお申込みいただいた方の参加決定は、7月31日(金)以降に申込者全員へお知らせします。郵便事情によっては、発送からお手元に届くまでに1週間程度かかる場合がございます。

※定員に達しない場合は、8月7日(金)まで先着順で申込みを受け付けます。その場合は、電話かFAXにてお申込みください。



お申込み・お問合せ: 京田辺市 市民部 人権啓発推進課 電話 64-1336 FAX 64-1305

FAX申込書

▶申込先 FAX 64-1305
京田辺市人権啓発推進課

お申込講座名	男女いきいき・さんかくセミナー
--------	-----------------

ふりがな		年齢	
氏名			歳
住所	〒 -		
	市外在住の方は、勤務・通学先の名称及び所在地もご記入ください 名称： 所在地：〒		
電話番号			
今後開催する講座等の案内を 希望する ・ 希望しない (どちらかを○で囲んでください)			

▼パートナーと一緒に参加される方は、パートナーの氏名と年齢をご記入ください

パートナー氏名（ふりがな）	年齢
	歳

▼託児を希望される場合は、対象のお子様についてご記入ください 対象:生後6か月以上就学前まで

子どもの氏名（ひらがなでご記入ください）	年齢（1歳未満は月齢）
	歳（ か月）
	歳（ か月）
	歳（ か月）

申込締切 令和8年7月28日(火)【必着】

- ・定員を超える場合は、抽選により参加者を決定します。
- ・お申込み結果は、7月31日(金)以降、全員に文書でお知らせします。
- ※郵便事情によっては、発送からお手元に届くまでに1週間程度かかる場合がございます。

お問合せ先：京田辺市 市民部 人権啓発推進課 ☎ 64-1336