



# 仕事と人生をもっと効率化！ ワーク・ライフ・バランスを叶える タイムマネジメント講座

仕事・家事・育児や介護など、やることに追われて毎日気忙しいあなたへ。  
職場でも家でも段取りよく動いて用事が片付く、時間管理のプロ達実践の  
テクニックや考え方を、2時間で10種以上学べます。  
限られた時間を賢く活用し、自分時間で「やりたいこと」も実現しましょう。

受講  
無料

## 日時

令和6年12月10日(火)

13:30~15:30

## 会場

とちぎ男女共同参画センター  
研修室301

## 対象

- ・テーマに関心のある方どなたでも
- ・企業等にお勤めの方、フリーランス等
- ・経営者、管理職、人事労務担当者、  
職場のリーダー層

## 定員

30名(先着順)

## 申込方法

パーティHP、FAX、電話、  
来館によりお申込みください。

## 申込締切

令和6年12月3日(火)

## 一時保育

あり 500円/人

保育締切日 令和6年11月26日(火)  
※満6ヶ月から小学校3年生までのお子さん

## プログラム

- ご自身のワーク・ライフ・バランス  
チェックシートを記入してみる
- 今後の日本と働く現場の未来予想
- 誰でも優先順位が明確になるTODO  
リスト作成法
- 仕事と人生の効率化テクニック
- 全質問に回答するQ&Aタイム

## 講師



まきもと

ちさと

**榎本 千里 氏**

オフィスhint link 代表  
働き方改革アドバイザー  
ワーク・ライフ・バランスコンサルタント  
(プロフィールは裏面へ)



主催

栃木県とちぎ男女共同参画センター  
公益社団法人栃木県経済同友会・一般社団法人栃木県経営者協会

パーティのホームページからお申込みください。  
<https://www.parti.jp/kouza/index.html>



FAXでお申込みの方は下記にご記入の上、とちぎ男女共同参画センターまでFAXをお願いします。

**FAX (028-665-8325)**

ふりがな		生まれ年	昭和・平成
お名前			年生まれ
ご住所	〒 _____	パーティの講座へのお申込み	
		有 / 無	
電話番号	☎ _____	(日中連絡のつく番号)	
メールアドレス	_____ @ _____		
一時保育の希望 (○で囲んで人数をご記入ください)	・希望する _____ 人 締切日 11月26日(火) ※満6ヶ月から小学校3年生までのお子さんにご利用になれます。利用料500円/人 ご希望の方には、折り返しご連絡いたします。キャンセルの場合は、必ずご連絡ください。		

※個人情報講座に関する連絡以外には使用いたしません。

## 【榎本 千里 氏 プロフィール】



ムダを嫌う大阪のオバチャン達に揉まれて育つ。転職や副業で30社以上の職場に属した経験を持ち、株式会社ワーク・ライフバランス代表の小室淑恵さんに師事後、2010年に大阪でオフィスhint linkを起業。

専門テーマとして「仕事と人生の時間効率化」「次世代管理職『イクボス』養成」「心理的安全性のある職場コミュニケーション法」「おひとり様女性の高齢期の働き方・生き方」を研究し、全国各地で講演を行っている。

## ◆案内図◆



## 交通機関利用

JR宇都宮駅西口8番乗り場から関東バスで約25分  
 (日光東照宮、今市車庫、船生、山王団地、石那田方面)  
 とちぎ男女共同参画センター停留所下車徒歩2分

## 自家用車利用

東北自動車道宇都宮ICより宇都宮方面へ6km  
 宇都宮環状線より日光街道を日光方面へ1.2km

## ◆お問い合わせ・お申込み

### 栃木県とちぎ男女共同参画センター

〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1 (パーティ内)

TEL 028-665-8323 FAX 028-665-8325

URL <https://www.parti.jp/>

9:00~17:00 火曜日~土曜日(国民の休日除く)

※間違い電話、FAXの誤送信にご注意ください。

