



育休中、育休後ママの

Work ワーク Life ライフ Balance バランス 講座

仕事と生活のバランスを学んで ストレスなく仕事を続けるコツ★

育児をしても、できることって意外と多いんです。
忙しい中だからこそ、一度自分の人生を見つめ直して
本当にやりたいことを整理してみませんか？
再就職支援や女性のためのキャリア研修で実績のある
キャリアカウンセラーが、一緒に仕事も生活も充実し
輝くママになるためのヒントを考えます。



ママ向け

講座とグループワークに参加します。 両日とも共通の内容です。

講座

ワーク・ライフ・バランス
実現のコツ

～これからの社会の時代の変化を知る～

グループ
ワーク

「長期的キャリアの描き方」
「やりたいことの棚卸しと
実現方法」

----- 2つの日程・会場からお選びいただけます。両日とも共通の内容です。-----

12/15 (木) 10:00 ~ 12:00

川崎市男女共同参画センター (すくらむ 21)
第 1・2 研修室

12/26 (月) 10:00 ~ 12:00

川崎市中原市民館 第 1 会議室

【講師】 大嶽 圭子さん 株式会社 CC ファーム代表
キャリアカウンセラー

【定員】 20 名 (先着順) 【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具

【保育】 あり (先着順、右記参照)

【対象】 川崎市在住・在勤の女性

保育について **要予約** 保育予約締切
3 日前まで

先着 10 名 (1 歳 ~ 就学前まで)

保育料: 無料

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



お申込み
方法

ご希望の開催日を選んで、直接持参もしくは FAX・ホームページでお申込みください。

必要事項を記入の上、企画課へ直接持参もしくは FAX・川崎市ホームページからお申込みください。
申込みをされた方へ順次ご連絡をさせていただきます。申込みされてから 1 週間以内に連絡がない場合、
お手数ですが、お電話でご連絡ください。

※申込み方法、会場の詳細は裏面をご覧ください。

11/15 (火) 9:00 受付開始

こども未来局総務部企画課 事業推進担当

お問合せ

● TEL:044-200-2848 ● FAX:044-200-3190

主催: 川崎市

参加申込書《直接持参・FAXの場合》

講座名	育休中、育休後ママのワークライフバランス講座		
参加希望日	※参加希望日にチェックしてください。 <input type="checkbox"/> 12/15 (木) <input type="checkbox"/> 12/26 (月)		
氏名	ふりがな -----	電話番号 (携帯)	- -
住所	〒 -		
保育	※○をしてください。		年齢
	なし	あり →	歳 か月
	お子さん氏名	ふりがな	年齢
	お子さん氏名	ふりがな	年齢
			歳 か月

【個人情報保護方針】 皆さまからお預かりする個人情報に関して、お申込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。

----- きりとり -----

お申込み先 ~ 11/15 (火) 9:00 より受付開始 ~

① 川崎市ホームページ応募フォーム

育休中、育休後ママのワークライフバランス

検索

応募フォームから必要事項を入力してお申込みください。
<http://www.city.kawasaki.jp/450/page/0000081164.html>

② 直接持参

上記参加申込書に必要事項を明記の上、下記までご持参ください。

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1 川崎市役所 第3庁舎 15階
 川崎市子ども未来局総務部企画課 事業推進担当

③ FAX

044-200-3190 川崎市子ども未来局総務部企画課

会場までのアクセス

川崎市男女共同参画センター(すくらむ21)

電話：044-813-0808

〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1

川崎市中原市民館 電話：044-433-7773

〒211-0004 川崎市中原区新丸字東3-1100-12

パークシティ武蔵小杉ミッドスカイトワー1・2階

