

人生100年時代への生きがいづくり支援セミナー

あたらしく生きるヒントを見つける ワークライフバランス

参加費
無料

ライフスタイルの多様化に伴い、新たな働き方の重要性が叫ばれる中で
重要視され始めた『ワークライフバランス』という考え方。

『仕事』と『私生活』という観点からだけではなく、
ほんの少しだけ視点を変えて考えてみませんか？



市ホームページ

セミナー内容

01 ワークライフバランスを再定義

『仕事』や『私生活』にとらわれない。
少し視点を変えて『ワークライフバランス』を
考えてみましょう。

02 『役割』と『在りたい姿』

他者とのかかわりの中で自身の『在りたい姿』と『役
割』について考えてみましょう。

03 自分らしく生きるために

再定義した『ワークライフバランス』をもとに、
自分らしく幸せな人生について考えてみましょう。

講師



スイミーワークス
板倉 一平

SDGsに関するワークショップやセミナー
を通し、持続可能な社会の実現の重要性を
、子ども向けや企業向けなどに積極的に発信
する活動をしています！

5/10
10:30~12:00

小山市役所6階大会議室 (6ab)

開
催
概
要

定員：30名程度（事前申込制、先着順）
対象：市内在住、在学、在勤の方
申込：電話、応募フォーム、FAX
(5月7日×切)



応募フォーム

開
催
日
時
／
会
場

問
合
せ

小山市人権・男女共同参画課

電話:0285-22-9296 FAX:0285-22-8972 ㊚: djinken@city.oyama.tochigi.jp

小山市・小山市男女共同参画推進協議会

人生100年時代への生きがいづくり支援セミナー
～あたらしく生きるヒントを見つけるワークライフバランス～

電話

0285-22-9296

FAX

0285-22-8972

メール

d-jinken
@city.oyama.tochigi.jp

応募
フォーム



【FAX申込書】

人権・男女共同参画課宛

フリガナ	
お名前	
生年月日	大正 昭和 平成 年 月 日
性別	女性 男性 その他 無回答
電話番号	
メールアドレス	@