

ワークライフバランスの整え方 ～自分らしいキャリアデザインを考えよう～

令和4年3月13日 日

10:30～12:00

人生100年時代を生きる私たちに必要とされる
スキルである、「自分らしいキャリアデザイン」を考え
仕事と私生活の両立を目指し
これからをともに考えていきましょう！



講師：豊岡 敬子先生（株式会社グッド・チーム代表 キャリアコンサルタント）

【経歴】働き方の多様化を見据えてそれまで数年にわたって研究会で培った内容を生かし
一般財団法人ワークライフバランス東海を設立、理事に就任。

個人の能力や特性を生かし組織力を上げる働き方改革に力を注ぎ、持続性・発展性
を見据えた支援を心がけ、様々なセミナーの講師として活躍されています。

有する資格：キャリアコンサルタント、ワークライフバランスコンサルタント等

オンライン受講

講座に参加するためのZOOMのURL等やセミナー資料につきましては
受講申込された方に事前にメールでお送りします。

パソコン、スマートフォンからアクセスするだけで参加できます。

対象

どなたでも

定員

100名（申込順）

参加費

無料

◇申込み◇

豊橋市役所市民協働推進課（西館4階）

〒440-8501 豊橋市今橋町1番地

E-mail shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp

☎ 0532-51-2188

FAX 0532-56-5128（裏面参照）

お申込みは令和4年3月9日(水)まで！

ここから申込みできます→



申込先：市民協働推進課 FAX：0532-56-5128

ワークライフバランスの整え方

～自分らしいキャリアデザインを考えよう～

(ふりがな) _____

氏名： _____

年代： _____ 代

住所：〒 _____ - _____

電話番号： (_____) _____ - _____

メールアドレス： _____

このチラシはどこで手に取られましたか。(_____)

男女共同参画センター「パルモ」のご案内

開館時間 午前9時～午後9時
住所 豊橋市神野ふ頭町3番地の22 (ライフポートとよはし内)
休館日 毎月第3月曜日
電話 0532-33-2800

図書貸し出しサービス

＼女性活躍の本など蔵書多数／

- おひとり3冊まで、2週間借りられます。
- ゆっくり読書ができる図書コーナーもあります。
- 返却は、市役所東館1階のじょうほうひろばでも可能です。



こんなこともできます！

- 会議室 (定員 25 人) ……集会や研修の場として利用できます。
- 第1～3研修室 (各定員 30 人) ……パーティションを外せば定員 100 人で利用できます。
- 美術工芸室 (定員 40 人) ……ロックミシン、大工道具等を備えています。
- 調理実習室 (定員 40 人) ……調理設備のほか、実習後に落ち着いて会食ができる部屋を備えています。
- 和室 (30 畳、10 畳) ……茶華道、着付け、舞踊などの練習に利用できます。
- フィットネスルーム (定員 40 人) ……エアロビクス、ジャズダンスなどの軽運動に利用できます。

男女共同参画を推進する団体の交流室、講師控室、託児室もあります。

利用申請や利用料金などの詳細は、豊橋市 HP をご覧ください♪

「豊橋 パルモ」で検索！