

こころ豊かで健康な人生をおくるために、  
男女協働参画を学んでみませんか？

令和5年  
10/28(土)  
10:00~12:00

こころとくらしが変わる

## 時短家事セミナー

家事負担を減らして自分時間と笑顔を増やそう！

- ▶ 会場:伊万里市民センター 2階 一般教養室2
- ▶ 定員:先着30名
- ▶ 受付:令和5年10月2日(月)から受け付けます
- ▶ 電話・メール・FAXにて申し込みください
- ▶ 託児:託児を希望される方は、別途アバンセへ  
令和5年10月20日(金)までに申し込みください  
[6カ月~就学前 若干名] 電話 0952-26-0011
- ▶ 参加費無料

\*\*\*\*\* 講師:大村 なおみ さん プロフィール \*\*\*\*\*



- ▶ 時短家事コーディネーター
- ▶ カラーコーディネーター2級
- ▶ ファイナンシャル・プランニング技能士2級
- ▶ 終活アドバイザー
- ▶ クリネスト(お掃除アドバイザー)



女性の社会進出が進む一方で毎日時間に追われる日々。  
時間に余裕がなくなり、なぜかお金も出ていく一方。  
家族との時間が取れず、自分の時間も持てない。

そんな負のループから抜け出せない方に、ちょっとだけライフスタイルを変えることで、時間とお金のゆとりができるお手伝いをいたします。自分を責めるより、「私のままでいい」と思える毎日を一緒に探しましょう。

申込み・問合せ / 伊万里市男女協働参画懇話会「いまりプラザ」事務局 (伊万里市役所 企画政策課内)  
電話:0955-23-2115 FAX:0955-22-7213

電話受付時間 / 9:00 ~ 16:30 [平日のみ]

メールでの申込み・問合せ / [kikaku@city.imari.lg.jp](mailto:kikaku@city.imari.lg.jp)

詳しくは伊万里市役所 HP をご覧ください



- 講座は参加費無料です。1カ月前から受付を開始します。定員になり次第締め切ります。  
(申込みの際にいただく個人情報は、この講座のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。)
- 天候や感染症の流行等によっては、事業を中止または変更する場合があります。

「男女共同参画」  
と  
「男女協働参画」

国や県では「男女共同参画」のように「共同」を使用していますが、伊万里市では「協働」を使っています。伊万里市は早くから市民と行政がともに汗を流して協力して取り組もうという意味から使いはじめ、力だけでなく心もあわせて参画社会を目指したいとの思いを込めています。

主催:伊万里市男女協働参画懇話会「いまりプラザ」