

24時間が“楽”になる時間術

毎日をあなたらしくデザインして

心満たされる日々を過ごしませんか？



参加費
無料

オンライン
配信あり

日々の生活や仕事で追われて忙しい毎日。「自分時間がなくて、心の余裕が持てない」と悩んでいませんか？本講座では、24時間を“あなたらしく”デザインするためのテクニックを学ぶことができます。また、講座内で実施するワークを通して理想の時間の使い方を考え、ご自身がなりたい姿を発見していきます。

講師： **宮崎 ともみ さん** タイムデザインコンサルタント

長年法人向けビジネスの営業に従事し、国内での活動やアメリカ赴任を経験。タスクを効率的に進めることで、社内外からの信頼を獲得。その経験を活かし、子育てとフルタイムの仕事を両立する「自動化」時間術を確立。現在、大手メーカーの管理職を続けながら、副業にてセミナー講師、Kindle本の執筆、キャリア相談を行っている。“働く女性が笑顔で、日々を過ごしてほしい”という思いを胸に、自分らしい24時間を一緒に描く支援をしている。1児とパグ3匹の母。モットーは「願えば叶う」。



日時

2025/7/27 (日)

10:00-12:00 (開場 9:30)

会場

根岸5丁目施設2階 会議室
(台東区根岸5-14-15)

対象

どなたでも
定員：先着30名 (+オンライン参加30名)

申込

6月5日(木) 午前9時より申込開始

電話・メールにて(詳細は裏面)

令和7年度台東区男女共同参画推進講座

申込・問合せ

2025年6月5日(木) 9時より開始

電話・メールにて受付 7月25日(金)17時まで

● お電話での申込

街活性室株式会社 ☎ 080-4741-5687 9時～17時 土日祝除く

● メールでの申込

街活性室株式会社のメールアドレス宛に、下記情報①～③をお送りください。

件名を「台東区男女共同参画推進講座第1回__参加申し込み」としてください。

①氏名、②電話番号、③参加方法(会場参加 もしくは、 オンライン参加)

街活性室株式会社 jinkendanjo@machikatsu.co.jp

※メールで申し込まれた方には、講座実施日の1週間前と前日にメールをお送りします。

託児をご希望の場合は、7月16日(水)17時までに、お子様のお名前と生年月日(月齢も)をお知らせの上ご予約ください。託児の定員は3名(先着順)となります。

*台東区は、講座の実施を街活性室株式会社に委託しており、お申込みは受託事業者にて受け付けております。お申し込み時に収集した個人情報については、本事業の目的以外には使用しません。

講座会場アクセス

根岸五丁目施設2階 会議室(台東区根岸5-14-15)

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



- 東京メトロ 日比谷線: 三ノ輪駅…徒歩4分
- 都バス 草43系: 三ノ輪駅…徒歩4分
- 台東区循環バスめぐりん
 - 北めぐりん(浅草回り)⑭: 三ノ輪駅(三ノ輪福祉センター前)…徒歩7分
 - 北めぐりん(根岸回り)⑤: 三ノ輪駅(三ノ輪福祉センター前)…徒歩7分
 - ぐるーりめぐりん⑥: 三ノ輪駅…徒歩7分

主催: 台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」

お問合せ: 03-5246-5816 (9時～17時、土日祝除く)

受託者: 街活性室株式会社