

ライフとワークの最強バランスを知る！

# 仕事と家庭と私を 両立する10のコツ



女性が働くことはもはや当たり前の時代に・・・  
でも、家事育児や自分時間も大切にしたい！実はちょっとしたコツで、ライフもワークも楽しめるようになります。  
大切なのは〇〇〇〇。働いている女性、働くを考えている女性に必見の講座です！

NPO法人 MamaCan 理事長  
講師：山田 美和さん

参加無料  
保育あり

定員 20名  
申込先着順

11月11日（金）10：00～12：00

- 【場 所】** 中央公民館 学習室5  
鎌ヶ谷市富岡 1-1-3 ショッピングプラザ鎌ヶ谷 3階（新京成線初富駅から徒歩3分）
- 【対 象】** 市内在住で仕事と家庭の両立について知りたい女性
- 【定 員】** 定員20名（申込先着順）
- 【保 育】** 未就学児8名（申込先着順） 保育申込締切 11月1日（火）まで
- 【申込方法】** 電話・メール・FAXのいずれかでお申込みください。  
氏名（ふりがな）・電話番号・年齢・メールアドレスを下記申込先までお知らせください。  
差し支えない範囲で、子の有無（年齢）・当日聞きたいこともお知らせください。  
※保育希望者は、住所・お子さんの氏名（ふりがな）・生年月日・性別をお知らせください。  
後日、保育資料を送付いたします。  
※いただいた個人情報は、講座の運営以外に使用することはありません。  
※メールまたはFAXで申し込み後1週間以内に、市から受付完了の連絡が来ない場合は、  
お手数ですが男女共同参画室までご連絡ください。
- 【その他】** 新型コロナウイルス感染症の感染状況によってはオンライン（Zoom）開催に変更いたします。  
その場合はお申込みいただいたメールアドレス宛にURLをお送りいたします。

**【申込み・問合わせ】**（10月17日（月）から受付開始）

※申込みはどちらでも受け付けています。問合わせの場合は男女共同参画室までお願いいたします。

・鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター

TEL 047-401-0891 FAX 047-401-0892

・鎌ヶ谷市男女共同参画室

TEL 047-445-1277

メール [danjyo@city.kamagaya.chiba.jp](mailto:danjyo@city.kamagaya.chiba.jp)



メールは  
こちらから

## 山田 美和さん プロフィール

松戸育ちで松戸市在住、3男児の母。

独身時代はウェディングプランナーとしてキャリアを積み、妊娠出産を機に専業主婦に。キャリア時代とのギャップに悩んだ経験から、母親もキャリアを生かし一人の女性として輝いてほしいと考え、NPO 法人 MamaCan（ママキャン）の活動をスタート。現在はキャリアコンサルタントとして女性の就労・起業相談にも着手している。

FAX 送信票

### エンパワーメント講座

#### 「ライフとワークの最強バランスを知る！仕事と家庭と私を両立する10のコツ」

申込先

鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター

Fax : 047-401-0892

申込日 令和4年 月 日

※FAXでお申込みの場合は、記入いただいたメールアドレス宛に市から受付完了のメールをお送りいたします。

氏名	(ふりがな)	電話番号	年齢
メールアドレス			
メールアドレス			
差し支えない範囲で、子の有無（年齢）・当日聞きたいことをご記入ください。			

保育申込 【対象：未就学児まで 申込締切：11月1日(火)】

お子さんの氏名	(ふりがな)	性別	住所	生年月日

#### 【アクセス】

鎌ヶ谷市富岡1-1-3 (ショッピングプラザ鎌ヶ谷3階)

新京成線初富駅 徒歩約3分

東武アーバンパークライン鎌ヶ谷駅 徒歩約10分

※駐車場は台数に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。

