

# 自分らしく ワーク・ライフ・バランス を始めよう

～青森大学の学生と一緒に考える学習会～  
世代を超えて意見交換しながら楽しく学びましょう！

10月12日(火) 13:30～15:30

青森市男女共同参画プラザ「カダール」研修室(アウガ5階)

参加  
無料

ワーク・ライフ・バランスとは？なぜワーク・ライフ・バランスを仕事  
や私生活に取り入れていく必要があるのか？  
大学生と意見交換をしながら、みんなで楽しく学びましょう！

【講師】佐々木 めぐみ (㈱ワーク・ライフバランス認定コンサルタント)

【内容】① 講義 ② グループディスカッション

【定員/対象】20名(どなたでも参加できます)

主催:NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会 (企画運営:研修・交流部会)  
共催:青森市男女共同参画プラザ「カダール」

【申込先】 電話またはFAX、Eメール、青森市男女共同参画プラザ「カダール」(アウガ5階)までご来館ください。  
TEL:090-2187-1827 (鈴木)、017-776-8800(カダール) FAX:017-776-8828  
Eメール:nakama@actv.ne.jp ※件名を「ワーク・ライフ・バランス」とし、名前と電話番号をお伝えください。

## 【参加にあたってのお願い】

- ★必ずマスクを着用してご参加し、入退室の際には検温と手指の消毒へのご協力をお願いします。
- ★発熱や咳など、当日体調が悪い方は参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ★新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催を見合わせる場合があります。予めご了承ください。



マスクの着用

## 申込用紙

名前	連絡先 電話番号
(ふりがな)	— —

※ ご記入いただいた個人情報はこの事業に関してのみ使用します。