



毎日がスッキリする90分!! 欲ばり人生を叶える時短術

12/9

(月)

受付 9:30～

開催 10:00～

11:30

「あれもこれも、まだだった気がする!」「私が楽しむ時間はいつになったら取れるの!?!」忙しい子育て期、毎日そんな思いで全力ダッシュしているママ達に贈る、時間を生み出す講座です。

「気になっていた雑用がサクサク片付くTODOリスト作成法」や、「時間効率の専門家達が入り込んでいる方法」など、10種類以上のテクニックが一気に学べます。年末前に頭と用事をスッキリさせて、楽しいクリスマスとお正月を迎えましょうー♪

伝え方がわかる90分! コミュニケーションの魔法使いになろう♪

人のストレスのほとんどは、人間関係によるもの、と言われています。家族・ママ友・職場の人たち…、社会では1人で生きていけないからこそ、その対処法を一緒に楽しく学んでみませんか? これを知っておけば、どんな困ったちゃんと遭遇してもどんと来い!になれるかも? (座学とグループで対話するワークいっぱい講座です。お一人参加でも寂しくないよう盛り上げますので、安心してご参加下さいね♪)

12/16

(月)

受付 9:30～

開催 10:00～

11:30

対象

天理市内在住の子育て中の女性 30名 ※先着順

講師

榎本 千里氏

(ワーク・ライフ・バランスコンサルタント)



転職歴30社以上という経験を活かし、10年前にフリーランスになってからは仕事の効率化などの働き方改革を独自路線で推進中。また「ムダなことはバツサリ斬るでー!」という大阪のオバチャンキャラも手伝って、「時短のオニ」というニックネームも付けられるほどの時短マニアでもある。

会場

保健センター

参加費

無料 (託児あり)

お申込み・お問い合わせ

① 申込フォーム (PC・スマホより24時間受付)

12/9開催 <https://www.kokuchpro.com/event/tenrimamaschool1209/>

12/16開催 <https://www.kokuchpro.com/event/tenrimamaschool1216/>

② 電話

ファザーリング・ジャパン関西 (平日10:00～15:00)

☎ **06-6949-8846**

天理市健康推進課 (平日9:00～10:00 / 15:00～17:00)

☎ **0743-63-9276**

※ 託児をご希望の方は、セミナー開催5日前までにお申込みください (定員あり)





笑ろてるパパ・ママがええやん！

天理市では平成29年度の「ファザーリングフェスタ in 天理」開催を皮切りに、父親の家事・育児参画機会を増やすことで家庭での協力体制を構築し、子育てがもっと楽しめる環境づくりに取り組んでいます。4年度間にわたる本事業では、「パパザカラ日本一！天理市」を合言葉に、親子の絆や横のつながりがぐっと深まる様々なプログラムを実施します。



令和元年度 ママスクールin天理 & 女性向け講座

子育てや仕事、家のことで忙しく過ごしているママたちが、“これから”に向けて、やりたいこと、お金のことを整理し、少しずつ実現していくお手伝いとなるセミナーを開催（託児あり）。詳細はお問い合わせください。

ワーク・ライフ・バランス セミナー

12/9

(月)

10時～11時半

**やりたいことをやろう！
時間術セミナー**

★今回おすすめのセミナー★
やりたいことがあるけれど
時間がない！「やりたいこと」
「やらなくてよいこと」を整理し、
うまく時間をつかってやりたいこ
とを叶えよう。＜要申込＞

12/16

(月)

10時～11時半

**やりたいことを
うまくやろう！**

★今回おすすめのセミナー★
やりたいこと実現するには、夫や
家族、周囲の人とのコミュニケー
ションが大事。付き合い方のコツ
をつかめば、やりたいことがもっ
とやりやすくなる！＜要申込＞

スキルアップ セミナー



1/15

(水)

10時～12時

ポジティブ思考 セミナー

気持ちの切り替え方がわかる
だけで、こんなにスッキリ！
ポジティブ思考で自分に自信を
つけよう！

起業セミナー

1/8 (水)

10時～12時

＜前編＞

**先輩女性起業家に学ぶ！
起業したい人のプチセミナー（前編・後編）**

自分の好きなことや経験を生かし、女性専用ゲストハウ
スを起業したきっかけや目指したことなど、体験を基に
起業のコツを伝えます。＜要申込＞
（前編）起業のノウハウ準備編
（後編）起業後のいろいろ編

1/17 (金)

10時～12時

＜後編＞

気になるワードだらけ？！
ママスクールin天理 ただ今開催中！



10月21日ママスクールin天理「90分でわかる！お金のハナシセ
ミナー」が開催されました！

講師の草野先生からはお金の貯め時、効果的な貯め方、お金
を使ってどんな人生を送りたいのか等、先送りになりがちなお
金の話をわかりやすくお話いただきました。受講者からも
「投資についてもっと詳しく知りたい」
「ねんきん定期便で何がわかりますか？」
「子どもの金銭教育はどうすすめたらいの？」
多く質問が。時間がもっと欲しい！マネーセミナーとなりました。