



男女  
共同  
参画

千葉市男女共同参画センター

LEARNING

あ段2 自分の仕事時間の上りで手10種類をしたな以上回しての時間を叶えましょう！  
 な取時間が仕事や役割に追われて、時間にしていませんか？  
 「やりたいことがあるのに時間がない」

ちば男女・みらいフォーラム2025  
 令和7年度 千葉市男女共同参画センター主催事業



生活と仕事の両立支援講座

仕事も自分も大切にする

タイムマネジメント



令和7年

12/6 土  
10:00~  
12:00



会場

オンライン開催(Zoom使用)

対象

市内在住・在勤・在学の働いている方  
 ・これから働く予定の方

定員

20人 (事前申込・先着順)

[講師]

オフィス hint link 代表  
 横本 千里さん

参加費

無料

申込方法

メール・申込フォームよりお申し込みください。  
 (必要事項・詳細は裏面をご覧ください)

\*10月1日(水)より申込受付開始



申込フォーム

【主催】千葉市男女共同参画センター  
 (指定管理者:公益財団法人千葉市文化振興財団)  
 (TEL 043-209-8771 月曜・祝日・年末年始休館)



千葉市男女共同参画センター  
<https://www.chp.or.jp/danjo/>

※都合により変更もしくは中止となる場合があります。



## 講師 PROFILE

働き方改革アドバイザー / ワーク・ライフ・バランスコンサルタント / 転職や副業で30社以上の職場に属した経験を持ち、株式会社ワーク・ライフバランス代表の小室淑恵さんに師事後、2010年に働き方の専門家として、大阪でオフィス hint link を起業。専門テーマとして「仕事と人生の時間効率化」「次世代管理職『イクボス』養成」「心理的安全性のある職場コミュニケーション法」「おひとり様女性の高齢期の働き方・生き方」を研究し、全国各地で講演を行っている。

オフィス hint link 代表  
横本 千里 さん

## 申込方法

メール・申込フォーム のいずれかで以下の項目をお申し出ください。

**①「生活と仕事の両立支援講座」参加希望**

**②氏名(ふりがな)**

**③区名(市内在勤・在学の場合、その旨を記載)**

**④年齢**

**⑤電話番号**

**⑥メールアドレス ※※加用のURLを送ります**

事前申込  
先着順

申込受付開始  
10月1日(水)

## 申込先

メールアドレス

**sankaku@f-cp.jp**

(受付確認メールをお送りします。sankaku@f-cp.jpからのメールが受信できるようあらかじめ設定してください)

申込フォーム

千葉市男女共同参画センター 講座申し込みフォーム

▶▶▶



[主催] **千葉市男女共同参画センター**

(指定管理者: 公益財団法人千葉市文化振興財団)

ホームページ <https://www.chp.or.jp/danjo/>

▶▶▶



HP

X