



しごとカアップセミナー

やりたいを叶える

女性のための

時間術と食の知恵



令和 11 月 7 日 金

時間 10:00~12:00

会場 オープンノベーションカフェ
「KOIN」(京都知恵産業創造の森)

(京都市下京区函谷鉾町78 京都経済センター3階)



- やりたいことはたくさんあるのに、気づけば毎日があっという間。
 - 仕事も育児も家のことも、がんばっているのに「自分の時間」が持てない…。
- そんなあなたにこそ届けたい、時間と心と身体を整えるヒント



WEBからのお申し込みは
こちらから

このセミナーでは、「やりたい」を叶えるための時間の整え方と、効率よく動けるための心と身体を整える「重ね煮」の知恵をお届けします。元気に動く身体と、適切な判断ができる心と身体のコツは、毎日のごはんで作る。限られた時間をもっと自分らしく使える暮らしのヒントを見つけましょう。

受講にはマザーズジョブカフェ又は京都ジョブパークへのご登録が必要です。(当日の登録も可能)
セミナー参加の方は、ハローワーク求職活動証明書が発行されます

お申込み
お問い合わせ



マザーズ ジョブ カフェ 総合受付

TEL.075-692-3445

受付時間：月～土 / 9:00～17:00 (日・祝日は休み)

講師紹介

sakura工房 小林エリさん

陰陽調和重ね煮師範・時間マネジメントコーチ・看護師・布ナプキンアドバイザー・3児の母
自身の難産と夫の難病などの経験をきっかけに、2016年から、布ナプキンや重ね煮で女性の心と身体をあたためて元気にする活動を開始。看護師としてフルタイムの仕事と育児を両立してきた経験を活かし、「やさしい・かんたん・あたたかい」をテーマに、忙しくてもできる身体によい生活を伝えている。



参加・申込について

対象 働きたい女性の方 **定員** 30名(要予約)

保育 保育あり(生後6カ月～就学前・定員あり・要予約)

申込 チラシ表面の二次元コードからアクセスいただくか、
マザーズジョブカフェ総合受付(電話:075-692-3445)までお電話ください。

本セミナーは、京都府が開設する女性のための就業支援施設「マザーズジョブカフェ」が主催しております。
子育て中の方はもちろん、働きたい女性の方ならどなたでもご利用いただけます。お気軽にどうぞ。

お願い

- マスクは個人の判断によりご着用ください。
- 発熱やせき、体のだるさ等の体調不良がみられる場合は来所をお控えください。
- 会場内は適宜換気を行いますので、暑さ・寒さを調整できるよう各自対策のうえお越しください。
- 京都府内における各感染症の発生や天候の状況によっては実施を見送る場合がございますので、ご了承ください。

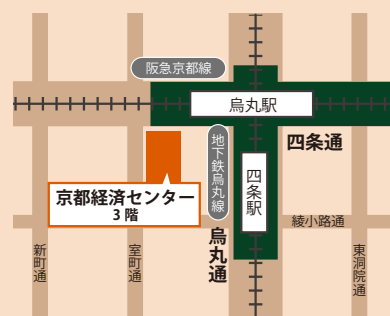
会場情報

オープンイノベーションカフェ「KOIN」 (京都知恵産業創造の森)

(京都市下京区函谷鉾町78 京都経済センター3階)

アクセス 京都市営地下鉄烏丸線「四条」駅下車北改札出てすぐ
阪急京都線「烏丸」駅下車 26番出口直結

※会場へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。



お申込み・お問い合わせ

働きたいすべての女性を応援する総合窓口

京都ジョブパーク  マザーズ ジョブ カフェ

TEL. 075-692-3445

京都市南区東九条下殿田町 70 京都テルサ東館 2 階
京都府男女共同参画センターらら京都内

受付時間: 月～土/9:00～17:00
(日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み)

マザーズジョブカフェ公式 X(旧 Twitter)、Instagram で情報配信中!



マザーズジョブカフェの就職支援セミナーのご案内をはじめ、サービス内容の紹介、企業説明会などのイベントの開催情報など、お仕事探しやスキルアップに役立つ情報を発信していきます!

