

# 時間

## を叶える時間術

ノウハウを学ぶ&体感するワーク

こんな方に  
オススメ

- 🕒 やりたいことがずっとできていない。
- 🕒 「いつかする」が口癖。
- 🕒 いつも締め切りに追われている。
- 🕒 仕事の効率を上げたい。
- 🕒 のんびりすぎると自覚している。
- 🕒 来年こそ飛躍の年にしたい。
- 🕒 「夢」を叶えたい。
- 🕒 時間の使い方がうまくいかない。

講師：篠原 文司さんしのはら たけし（社会保険労務士・（一社）ジュニアタイムマネジメント支援協会代表）



時間の使い方を変えると  
人生は変わります！

- 日時：12月17日（日）9：20～12：30
- 場所：大分市男女共同参画センター 会議室1
- 対象：概ね40代まで
- 定員：25名（先着順）
- 託児：生後6か月～就学前まで（要予約・無料・先着10名）
- 申込：電話・専用フォームにて（事前質問も受付しています）  
※定員になり次第締め切りいたします。



主催

たびねす

大分市  
男女共同参画センター

097-574-5577