

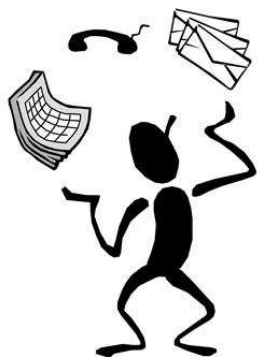
自分流 ワーク・ライフ・バランス のすすめ

今の生活は充実していますか？

- ・仕事と生活のバランスがとれずにストレスを感じている
- ・仕事と生活どちらも充実させたい
- ・仕事が時間内に終わらない
- ・職場の人間関係をよくしたい
- ・なんとなく充実感がない

こんなことを感じていませんか？

仕事と生活の両方が充実した豊かな人生をおくるには、「ワーク・ライフ・バランス（WLB）」がとれた生き方がとても重要になってきます。自分と仕事と生活の関係について考えてみませんか。



◆日程と内容（3回連続講座）

| 回 | 日にち・時間・会場 | 内 容 | 講 師 |
|---|--|---|-----------------------|
| 1 | 9月10日（火） 午後6時30分～8時30分 燕市役所 会議室101 | ワーク・ライフ・バランス（WLB） とは ～自分のWLBをチェックしよう～ | 田中亮祐さん （株）WLB代表取締役 |
| 2 | 9月17日（火） 午後6時30分～8時30分 燕市役所 会議室101 | 自分流WLB ～自分の望むWLBを考えよう～ | |
| 3 | 9月24日（火） 午後6時30分～8時30分 燕市役所 会議室101 | 自分流WLBの第一歩 ～職場で生かせるコミュニケーションを学ぼう～ | 宮川一二三さん （産業カウンセラー） |

◆募集人数 20人

◆受講料 無料

◆申込期限 9月3日（火）

◆申し込み ・燕市地域振興課地域振興係 TEL0256-77-8361（直通）
・燕市ホームページ「かんたん申請・申し込み」