



# 自分流！ ワーク・ライフ・ バランス発見

第一子出産後も仕事を続ける割合が上昇し、出産後退職を上回りました。しかし、仕事に育児、家事をワンオペで行っている現状・・・。  
女性が自分らしく生きていくために、これからのライフプラン、キャリアプランを考えるためのセミナーを企画しました。生き生き人生100年時代を暮らしたいとお考えの皆さまの参加をお待ちしております。ヒントが見つかります。

## 2020年1月19日(日)・26日(日)

### 両日とも 13:30～16:30

#### 保育あり

- \* 対象者:6か月～未就学児《先着10名まで》
- \* 保育料:お子様1人につき300円(おつりのないようにご用意ください)
- \* 持ち物:おむつ、着替え、ハンドタオル、おしりふき  
(粉ミルクを持参する場合は、お湯も一緒にお持ちください)
- \* その他:①お出かけ前に、お熱を測ってください。  
②預ける前に、おむつ替え、トイレを済ませてください。  
③開催の1週間前までに要予約。
- \* 当日:3階受付で手続き(保育料支払い)をしてから、4階保育室にお越しください。欠席の場合は前日までに必ずご連絡ください。

#### 会場

With You さいたま 4階セミナー室  
(埼玉県男女共同参画推進センター)  
さいたま新都心駅から徒歩5分・北与野駅から徒歩6分

#### 受付開始

13:10～

#### 対象

概ね20代～40代の女性  
※原則、両日参加可能な方

#### 定員

36名(先着順)  
※定員に達した場合は、締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。

#### 参加費

1,000円(2日間参加分)  
※当日集金いたします。

#### 申込締切

1月13日(月/祝)

セミナー内容・お申込・お問合わせは裏面をご覧ください



主催: me life woman(ミライフウーマン)

<https://www.me-life-woman.com>



埼玉県マスコット  
「コバトン・さいたまっち」

| 日 時   | ◆テーマ・内容◆   |
|---|--|
| <b>&lt;第1回&gt;</b><br><b>1月19日(日)</b><br><b>13:30~16:30</b> | <b>女性の働き方の過去・現在・そして未来へ</b><br>◆女性の働き方の変遷・女性を応援する制度<br>◆ライフイベントにかかるお金<br>◆日常でできるシェイプアップ part1<br>*体幹を鍛えてボディバランスを整える(1)                                |
| <b>&lt;第2回&gt;</b><br><b>1月26日(日)</b><br><b>13:30~16:30</b> | <b>自分流！ワーク・ライフ・バランスを考える</b><br>◆それぞれのライフプランを考える<br>◆人生100年時代の選択肢は？<br>◆日常でできるシェイプアップ part2<br>*今さら聞けないメイクの基本。ゴールデンバランスを知ろう！<br>*体幹を鍛えてボディバランスを整える(2) |

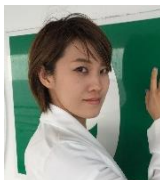
◆講師紹介◆



**岩見 真里子**

me life woman(ミライフウーマン)代表 キャリアコンサルタント・ファイナンシャルプランナー

2015年独立し、女性の働き方、ワーク・ライフ・バランス・ライフプラン全般のセミナー、ワークショップを開催。女性の起業支援、ライフプラン保険、老後、介護など個別相談を、埼玉県内を中心に活動。



**炭莉花 ゆう**

ネバタ州立大学公認ピラティス資格認定講師  
 バレエ、ジャズ、タップダンス等を学び、ダンスとピラティス組み合わせたコンディショニングや身体の不調改善指導に取り組んでいる



**出澤 麻里子**

JBA オフアリングボード認定講師

化粧品会社でメイクアドバイザーを経験。現在は、色に魅せられて黑板アート作成、アート教室を開催。

**【参加お申込み方法】 ホームページ申込フォーム、Eメール、お電話、または下記申込書をFAXでお申込みください。**

※定員に達した場合は締切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。頂いた情報は本事業に関する目的のみに使用し他の目的には使用いたしません。

〈お申込・お問合せ先〉 me life woman (ミライフウーマン) 事務局 担当 岩見あて

■ホームページ申込フォームはこちらから→



<https://www.me-life-woman.com>

■Eメールから info@me-life-woman.com

■電話から 048-611-6419 (受付時間:月~金 9:00~17:00)

■FAXから 下記参加申込書にご記入の上、ご送付ください。

**FAX 番号: 048-611-6666** me life woman(ミライフウーマン)行 自分流！ワーク・ライフ・バランス発見参加申込

|                  |  |           |     |     |
|------------------|--|-----------|-----|-----|
| フリガナ<br>お名前      | 年代   | 20代       | 30代 | 40代 |
| 連絡先              | 日中連絡がとれる電話番号                               | Eメール<br>@ |     |     |
| セミナーを知った<br>きっかけ | ①チラシを見て(場所) ②ホームページを見て<br>③知人からの紹介 ④その他( ) |           |     |     |
| 参加動機など           |  |           |     |     |

保育を  
希望  
する方

| お子様のお名前/性別 | ふりがな | 年齢/生年月日                  | アレルギー | アレルギー種類 |
|------------|------|--------------------------|-------|---------|
| (男・女)      |      | ____ 歳 ____ ヵ月<br>年 月 日生 | 有・無   |         |
| (男・女)      |      | ____ 歳 ____ ヵ月<br>年 月 日生 | 有・無   |         |

※保育を希望される方は、上記「日中連絡がとれる電話番号」を必ずご記入ください。