

# 男性のセルフマネジメント講座

～これからの**男性に必要な生きる術**を身につける～

男性は長時間労働や「男はかくあるべし」という従来の価値観の縛りの中で、  
様々な生きづらさを感じ、仕事と家庭の責任をひとりで抱え込んでしまいがちです。

しかし、肩の力を抜き、少し考え方を変える事で  
今よりも楽に生きる事ができます。

男性が仕事と家庭、地域生活において  
自分の望む形を選ぶための  
ヒントを見つけてみませんか？



平成 28 年

**12月10日** **土**

**13:30 ~ 16:00**

|      |   |
|------|---|
| 講師   | 吉田 清彦 氏（ワークライフバランスアドバイザー）                                   |
| 会場   | 男女共同参画推進センター（パルシティ江東内）3階 第1・2研修室                            |
| 人数   | 男性 30 人（抽選）   |
| 受講料  | 無料  |
| 保育   | 幼児（1歳6カ月～就学前）10人程度（無料・申込時要予約）                               |
| 申込期間 | <b>11月11日（金）～11月27日（日）必着</b><br>*詳しい申込み方法につきましては、裏面をご覧ください。 |

## 【お申込み・お問合せ】江東区男女共同参画推進センター

〒135-0011 江東区扇橋 3-22-2（パルシティ江東内）

TEL / 03-5683-0341 FAX / 03-5683-0340

HP アドレス / <http://www.city.koto.lg.jp/seikatsu/jinken/7803/index.html>

受付時間 / 9:00 ~ 21:00（第2・4月曜日休館 ※祝日の場合は開館）

## ● 申込期間 2016年11月11日(金)～2016年11月27日(日) 必着 (抽選)

## ● 申込方法 電話、窓口、FAX、ハガキ、インターネットでお申込みいただけます。

\*FAX、ハガキでお申込みされる方は、下記事項を記入の上、お申込みください。

- ①講座名 ②氏名・ふりがな ③生まれ年 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥FAX番号
- ⑦保育希望の有無(有の場合、下記さくらんぼ保育室についてを参照の上、申込み)
- ⑧江東区男女共同参画活動登録団体の方は団体名

\*インターネットの場合、(江東区 男女共同 人権) で (検索) (申込みフォームを、11月11日(金)に掲載します。)

\*定員に達していない場合は、11月27日(日)以降も引き続き受付けます。お問合せの上、お申込みください。

## ● 受講者の決定について

※申込期間中にお申込みをいただき、厳正なる抽選の上、受講者を決定いたします。

※抽選結果は、お申込みいただいた方全員に郵送でご案内いたします。

受講者となる方には「講座受講のご案内」を同封いたします。

## ● さくらんぼ保育室 (男女共同参画推進センター内) の申込みについて

～男女共同参画推進センターでは、受講者が講座に参加されている間、さくらんぼ保育室でお子さんをお預かりします。～

対象：幼児(1歳6カ月～就学前)

保育料：無料

申込み：事前予約制(締切は講座締切日と同日)

保育希望の方は、講座申込時にあわせてお申込みください。

インターネットでお申込みされる方は、下記事項を記入の上、お申込みください。

- ①お子さんの氏名・ふりがな ②生年月日 ③性別 ④さくらんぼ保育室利用経験の有無

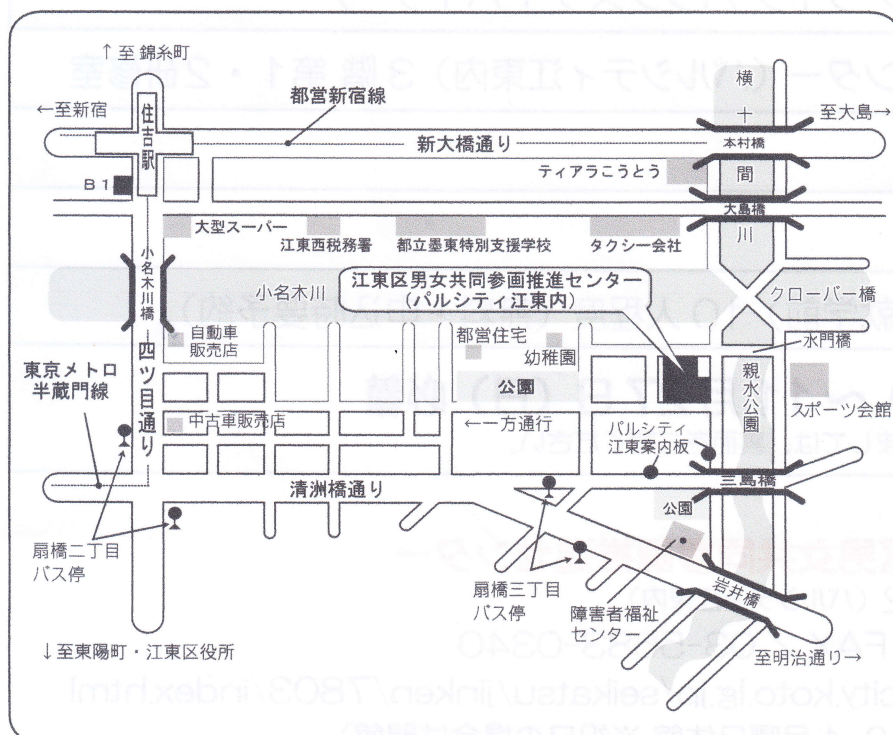
## ● 受講のご案内

※講座にお申込みされたご本人のみの受講となります。ご家族、お子さんなどの同伴をご遠慮ください。

※お申込みの際にいただいた個人情報は、本講座のみに使用し、それ以外の目的に使用いたしません。

※対象者の指定のない講座は、高校生以上を対象とさせていただきます。

主催：江東区男女共同参画推進センター



## 交通案内

江東区男女共同参画推進センター(パルシティ江東内)

### ◆都営新宿線・東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車(B1出口) 徒歩12分

### ◆都営バス

・門前仲町、木場、東陽町、豊洲方面及び、錦糸町方面からお越しの場合

東22系統 錦糸町駅前⇄東京駅丸の内北口  
(扇橋二丁目下車 徒歩6分)

錦22系統 錦糸町駅前⇄臨海車庫  
(扇橋二丁目下車 徒歩6分)

・東砂6丁目、亀高橋、境川及び、清澄・白河方面からお越しの場合

秋26系統 葛西駅前⇄秋葉原駅前  
(扇橋三丁目下車 徒歩3分)

◆お車でのご来館はご遠慮ください。