

受講料
無料

職場でのモヤモヤな私を 卒業する！ ～すっきり仕事術～



自信を持って、仕事上で自分の想いや意見を言える、伝えることができるって大切ですね。きっと仕事もうまく進むはず。そのコツを学びませんか。

【全2回】

6/6

木

- ◆時間 19:00～21:00
- ◆テーマ コミュニケーション力UP で仕事上手！
- ◆講師 榎本 千里
(ワーク・ライフ・バランスコンサルタント、オフィスhint link 代表)

◆講師プロフィール◆ 多数の大手企業をこの眼で見たいという思いから、大手企業での転職経験が20年間で10社以上に及ぶ。各社で業務のムダを省きコミュニケーション向上等のアクションを自ら起こした経験から「働きやすい会社の”条件”は変えることができる！」と確信。2010年よりワーク・ライフ・バランスコンサルタントの第一人者に師事し、その後オフィスhint linkとして独立起業。「仕事の効率化」「タイムマネジメント」等をテーマに、講演やセミナーなど全国で活躍中。



講師

6/20

木

- ◆時間 19:00～20:30
- ◆テーマ ウォーキング&ストレッチで身体メンテナンス
- ◆講師 朝比奈 優 (スタジオKiki インストラクター)
- ◆持ち物 室内用フィットネスシューズもしくは靴下
※動きやすい服装でお越し下さい

◆講師プロフィール◆ 大阪府生まれ。2002年コナミススポーツクラブにて「美しい歩き方教室」インストラクターを取得。以降、カルチャーセンター、公共施設、企業等、関西一円において姿勢や歩き方の指導・講演を行い、延べ10000人以上を正しく美しい姿勢と歩き方へと変化させてきた。また、近年ヨーガインストラクター、アイヨガインストラクターとしても指導を行っている。



講師

対象：働いている女性
定員：20名(先着順) ※応募動機をお書きください
対 場 所：クレオ大阪東



お申込み・詳細は
こちらから！

主 催：大阪市立男女共同参画センター東部館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体(東)(代表者

大阪市男女いきいき財団
正式名称(一財)大阪市男女共同参画のまる創生協会

ChanceChallenge CREO
チャンスみつける はじまるチャレンジ



※FAX 番号を必ず
ご記入ください。

参加申込書

クレオ大阪東 FAX (06) 6965-1500

セミナー名	職場でのモヤモヤな私を卒業する！ ～すっきり仕事術～				
住所	〒 —				
氏名	ふりがな	性別	女性	年齢	歳
電話番号	() —	FAX	() —		
応募動機					

【申込方法】

- ◎電話または来館：受付時間は休館日を除く 9:30～21:30。
- ◎ホームページ：クレオ大阪東 HP <http://www.creo-osaka.or.jp/east>「主催講座・イベント」から
- ◎F A X：上の表に【必要事項】を記入のうえ、FAXにてお申し込みください。 ※FAX 番号を必ずご記入ください。
- 先着順にて受付いたします。

◆お申込・お問合せ先◆

クレオ大阪東 (大阪市立男女共同参画センター東部館)

〒536-0014 大阪市城東区鳴野西2丁目1番21号

TEL:06(6965)1200 / FAX:06(6965)1500

休館日：月曜日、祝日の翌日(ただし祝休日の場合は開館)、
年末年始(12/29～1/3)

最寄駅：JR 大阪環状線・東西線・学研都市線「京橋」駅下車、
南口から南へ 600m(徒歩約 7分)

Osaka Metro 長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅下車、
④番出口から東へ 700m(徒歩約 9分)

京阪「京橋」駅 中央口から南へ 850m(徒歩約 11分)



《個人情報の取扱いについて》

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者が、クレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。