

働く女性 育休トークサロン

仕事と家庭の両立をイメージしてみよう
～自分らしく働き続けるために～

産休・育休中のみなさん、同じ立場の方と気軽にお話してみませんか？
育休トークサロンでは、職場復帰に向けて「今、できること」を一緒に考えたり、
職場復帰した経験者から、リアルな両立生活の話が聞けたりします。

各回「ちょこっとマインドフルネス」も予定しています♪

対象

育児休業や産前産後休業中の方、もしくはこれから取得予定の方
(いずれもパートナーと一緒に参加可)

参加費
無料

託児
あり

日時 各回 10:00～12:00

① 令和6年10月18日(金) 職場復帰に向けて

～こころと身体の準備から始めよう～

② 令和6年11月15日(金) 家事の時短術

～朝家事・夜家事のルーティン化～

③ 令和6年12月13日(金) 私の気持ち、どうやって伝える？

～職場や家庭でのコミュニケーション～

※持ち物：水分補給できるもの(ペットボトルor水筒) 動きやすい服装でお越しください。

※「ちょこっとマインドフルネス」は、参加自由です。

※個別相談ご希望の方は、各回トークサロン終了時に予約受付をいたします。

保育所の疑似体験
ができます

進行役：働く女性の支援相談窓口 相談員

場所 奈良県女性センター3階和室、講座室または4階スタジオ
(近鉄奈良駅徒歩5分、ひがしむき商店街内)

定員 各回15人(先着順) ※1回から参加可

託児 6ヶ月以上就学前までの子ども 1人1回につき500円(要申込み)
各回定員10人(先着順) ※6ヶ月未満の子どもは一緒に参加可

申込締切 ①10月12日(土) ②11月12日(火) ③12月10日(火) 必着(定員になり次第締切)
【託児の申込締切】

①10月10日(木) ②11月7日(木) ③12月5日(木) 必着(定員になり次第締切)

申込先 奈良県女性センター【場所】〒630-8216 奈良県奈良市東向南町6番
【FAX】0742-22-6729【ホームページ】<https://www.pref.nara.jp/11774.htm>

お問合せ 【TEL】0742-27-2300

FAXでのお申し込みは裏面へ

HPからのお申込
はこちら ↓↓↓

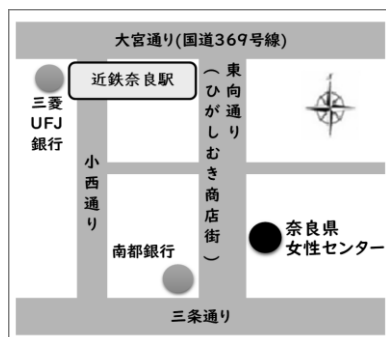


◎FAXで申し込まれる場合、こちらの面を送信してください。

FAX送信先：0742-22-6729

令和6年度 働く女性育休トークサロン 参加申込書			
ふりがな		年 代	歳代
氏 名		連絡先	- - <small>※日中に連絡のつく番号をご記入ください。</small>
住 所	〒		
育休・産休について <input type="checkbox"/> 「✓」	<input type="checkbox"/> 育児休業中 <input type="checkbox"/> 産前産後休業中 <input type="checkbox"/> 育児休業・産前産後休業取得予定		
参加希望回の口に「✓」		パートナー参加の有無	
<input type="checkbox"/> [第1回]10月18日(金)	有 ・ 無	ふりがな	
<input type="checkbox"/> [第2回]11月15日(金)	有 ・ 無	氏名	
<input type="checkbox"/> [第3回]12月13日(金)	有 ・ 無		年代
			歳代
◎託児申込について <input type="checkbox"/> 希望する ・ <input type="checkbox"/> 希望しない		※どちらかに「✓」を入れてください。 ※6ヶ月未満の子どもは同伴乳児として一緒に参加できます。	
託児希望回の口に「✓」	<input type="checkbox"/> [第1回]10月18日(金) ・ <input type="checkbox"/> [第2回]11月15日(金) <input type="checkbox"/> [第3回]12月13日(金)		
ふりがな		生年月日	H・R . .
子どもの名前			
ふりがな		生年月日	H・R . .
子どもの名前			
◎6ヶ月未満の同伴幼児について <input type="checkbox"/> あり ・ <input type="checkbox"/> なし ※どちらかに「✓」を入れてください。			
同伴希望回の口に「✓」	<input type="checkbox"/> [第1回]10月18日(金) ・ <input type="checkbox"/> [第2回]11月15日(金) <input type="checkbox"/> [第3回]12月13日(金)		
◎次の質問にご協力ください。			
このチラシをご覧になった場所			
お申込みの動機			
◎今後の講座情報の受け取りについて <input type="checkbox"/> 希望する ・ <input type="checkbox"/> 希望しない ※どちらかに ✓ を入れてください。			
希望のときの受け取り方法 <input type="checkbox"/> FAX ・ <input type="checkbox"/> メール			
FAX番号 ・ メールアドレス			

※必要事項をご記入の上、FAX送信または郵送でお申込みください。参加の可否は電話にて通知します。
 また、女性センターのホームページからお申込み可能です。（その場合は、メールにて参加の可否を通知します。）
 ※託児を希望された方には、参加が決定した場合、上記住所あてに託児についてのご案内及び保育カードをお送りします。
 内容をご確認の上、保育カードをご記入いただき、託児当日に忘れずお持ちください。
 ※託児前日に、託児のキャンセルの有無について確認のお電話をしますので、あらかじめご了承ください。
 ※お預かりする個人情報、本講座に付随する目的（及び講座情報のご案内）にのみ使用します。



奈良県女性センターへは
 ・近鉄奈良駅より徒歩約5分
 ・JR奈良駅より徒歩約15分
 ☆駐車場・駐輪場はありません。
 公共交通機関をご利用ください。
 ☆お問合せ：奈良県女性センター
 TEL 0742-27-2300