

この講座は、四日市市男女共同参画センターの委託を受け、
マドレボニータ東海TOMOSが企画、運営いたします。



夫婦で踏み出す！

仕事と家事の両立ができる！

働く1日の時間割づくりセミナー

受講料・託児料 無料!!



第1回 令和8年2月7日(土) 10:00～12:00

＼わたしの不安はどこから？／

わたしだけのマインドマップづくり



第2回 令和8年2月14日(土) 10:00～12:00

＼ママ一人で頑張らない！／

夫婦で育む働く1日の時間割づくり



企画・運営

マドレボニータ東海TOMOS(トモス)

対象

市内在住・通勤の妊娠中、育休復帰予定、または再就職希望の女性で、全2回参加できる人(第2回は夫婦参加可)

定員

12人 ※先着順

託児無料！

生後6ヶ月～未就学児
令和8年1月28日までに要申込み

申込

R7年12月23日(火)9:00～申込みスタート!!

tel. Fax. Email. 申込みフォーム いずれかで申込み

講座名、住所、名前、電話番号、

託児の有無(必要な場合は子どもの名前と年齢)
をお知らせください

tomos

マドレボニータ東海TOMOS(トモス)

ホームページ ⇒
あります！



場所 本町プラザ3F会議室

馬主車場は、市営本町駐車場、又は市営中央駐車場をご利用の場合、無料処理をさせていただきますので、駐車券を忘れずお持ちください。※それ以外は有料になります。

申込み・問合せ

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」まで

Tel 059-354-8331

Fax 059-354-8339

Email kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

申込みフォーム



四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」行

FAX:059-354-8339

受講申込書

講座名	＼夫婦で踏み出す！／ 仕事と家事の両立ができる！働く1日の時間割づくりセミナー
ふりがな お名前	
ご住所	〒
電話番号	
託児	名前 (年 カ月)

本町プラザ周辺地図



市営中央駐車場・市営本町駐車場は、駐車券持参で無料処理させていただきます。その他の駐車場は有料となります。