

バタバタ な毎日にサヨナラ！

人気講師の受講無料セミナー

仕事も家事もスムーズに回る！ フセン手帳術

新しい手帳が売り出される季節です。

フセンを使った手帳管理術を身につけて、新しい年こそバタバタな毎日にサヨナラしませんか。

うっかりミスや忘れ物が多い方におすすめで、時間管理のポイントやその日からさっそく使えるワザをお伝えします。毎日が劇的に楽になりますよ！

人気講師のセミナー入門編を無料で受けられるチャンスです。

**スマホでスケジュール管理している方も
大歓迎！**

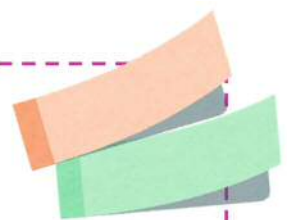


講師は、国外でも翻訳版が発売決定の
「フセンと手帳で今度こそ、家が片づく」
の著者 須藤 ゆみ さん

- 日 時 令和元年 **11 月 27 日 (水)** 10:00～11:30
- 会 場 高崎市市民活動センター「ソシアス」(足門町)
- 対 象 どなたでも
- 定 員 30 名(先着)
- 持 ち 物 筆記用具
ご自身の今後のスケジュールがわかるもの(手帳や勤務シフト表、子どもの行事予定表など)
- 申し込み 電話で男女共同参画センター(027-329-7118)へ
「氏名」・「電話番号」を連絡してください

こんな方にオススメです！

- ☒ 自分の仕事や家族の予定、子どもの塾…把握しきれない！
- ☒ やらなくちゃならないことをつい先延ばしにしてしまう…
- ☒ 忘れ物やうっかりミスが増えた
- ☒ いつも何かに追われて、落ち着かない…
- ☒ 手帳に書くほど大きな予定はないのに、なぜかバタバタ…





ナビゲーションシステムで地番や電話番号で検索しても正しい場所を示さない場合は、「高崎市役所 群馬支所」(tel.027-373-1211)で検索してお越しください。「群馬支所」前の道をはさんで南側が会場です。