

11

2026

ひとりで抱え込まない！

仕事・家事・育児「両立支援」

セミナー

当日申込  
のみ

子ども連れ  
OK

※託児はありません

求職活動  
実績認定

「やらなきゃ！」という焦りを感じながら、家事・育児・仕事に追われていませんか？時間やタスクを管理し、自分にしか出来ないことを仕分ける方法、DESC法を使って上手に任せる方法をお伝えします。

※受給資格者証か受付票など、求職番号がわかるものをお持ちください。

●開催セミナースケジュール● ※14:00～14:30 各回30分

11/06(金)

♥時間の管理「やること満載！を整理する」

11/18(水)

♥周囲との調整「人に任せてもいい！」

11/24(火)

♥心の整え方「完璧を目指さなくていい！」

開催日時

令和8年11月6日(金)・18日(水)・24日(火)  
14:00～14:30 各回30分程度

会場

ハローワーク名古屋中3F あいちマザーズハローワーク セミナールーム

定員

20名 (当日申し込みのみ 窓口もしくは電話で受付)

申込方法

当日8:30から あいちマザーズハローワークにて受講整理券を配布します。 ※遠方の方やお子さま連れの方は電話でも受付できます。

問合せ先・主催者

あいちマザーズハローワーク

〒460-8640 名古屋市中区錦2-14-25 ヤマイチビル3階  
TEL:052-855-3780



マザーズ最新情報  
こちらからチェック！



ホームページ

※開館・登録時間については、愛知労働局ホームページの「開館について」をご確認ください。



インスタグラム



LINE

～雇用保険受給者の方が受講された場合、求職活動実績となります～