

男女共同
参画
センター
研修室

毎日がうまく回りだす!

手帳&ノート活用術

4月26日
(土)
10:00~11:30
定員40名

～ワーク・ライフ・バランス講座～

今回の講座は手帳&ノートでワーク・ライフ・バランスを考える講座でした!

講師は暮らしと時間を整える整理収納アドバイザーで手帳研究家の来田裕子さん。

ご自身の管理されているノートや手帳の使い方をベースに解説!

年間・月間・週間・日間のスケジュールを立てて、予定を埋めていく方法や、オススメの手帳&ノートの紹介、1ページに1項目書く、やりたいこと100ノートなど、様々な手法を紹介されました!



「参考になりました」「3日坊主にならないように頑張りたいです」「手帳・日記をつけるのが楽しみになりました!」などの声が聞かれ、大盛況のうちに講座は終了しました!

講師: 来田 裕子さん

(暮らしと時間を整える整理収納アドバイザー・手帳研究家)