

時間の上手な使い方

イキイキと

自分らしく働くために！

☆仕事、プライベート、家事や子育て

☆キャリアUP、資格の勉強

忙しい日々を自分らしくイキイキと生きていくための
時間の使い方を学びます

講師：プロフェッショナルコーチ **伊藤 一枝**

美的法人ラフィーネヒューマンコンサルティング代表。LIFEコーチ。コーチング&講師歴22年。
1万人以上の方々をサポート。一男一女のシングルマザー・女性の応援団長！
「美は、愛」人を幸せに出来る美しい生き方をする女性を増やすことに情熱を燃やしている。



開催日	1月14日(火)
時間	13:00 ~ 15:30
対象/定員	54歳以下で求職中の方 18名

申込

若者就労支援コーナーへ直接又はお電話でお申込みください。

☎ 03-3398-1136 (平日および第1・第3土曜日9:00~17:00)

会場

杉並区就労支援センター

ウェルファーム杉並 複合施設棟1階 セミナー室
〒167-0032 杉並区天沼 3-19-16



セミナーの受講には杉並区就労支援センターの利用者登録が必要です。

フェイスブック

杉並区就労支援センター



無料相談も行っています。

