

めざせ!  
頑張りすぎない  
わたし!



# 時短 **プチ** セミナー & おしごと体験会

開催日 令和3年 1月14日(木)

時間 13:30 ~ 16:30 ※開場は 13:00からとなります

会場 弘前市民文化交流館ホール (ヒロロ4階)

参加無料

事前予約された方に  
生活便利グッズ  
プレゼント!!

無料  
託児所  
あります

これから働きたいと思っているけど、生活と両立できるか不安…  
今までとは違う仕事にも挑戦してみたい!  
そんな「新しいはたらきかた」を探したい方向けの体験型イベントです。  
今話題の「時短家事」と「時短料理」のコツをいっしょに学んでみませんか?



## 時短で料理!

### 忙しいママのための♥毎日ごはん 時短力アップセミナー

予約優先 30名様

先生のお話を聞いて、時短料理について座学で学びます。(ノート・筆記用具をお持ちください)

【時間】 14:00~15:00

講師：みわ あやこさん (弘前市在住)

子供のアトピーがきっかけで発酵や望診法などを学び、2019年2月から発酵料理教室Aya Life Beauty Kitchenを運営。

※応募者多数の場合は、早期締め切り及び抽選となります。

## 時短で家事!

### 時短家事プチセミナー

予約優先 30名様

先生のお話を聞いて、時短家事について座学で学びます。(ノート・筆記用具をお持ちください)

【時間】 15:30~16:00

講師：斎藤 葵さん (仙台市在住)

フリーランスの人事コンサルティング業を中心に、時短家事コーディネーターRExpertおよびbasic資格認定講師として活躍。



気になるおしごと、体験してみませんか?

## おしごと体験会

参加企業  
10社  
程度

【時間】 13:30~16:30  
【会場】 市民文化交流館ホール(ヒロロ4階)

2社以上の体験で **先着100名様**  
プレゼントあり!

**お願い** 新型コロナウイルス感染防止のため、参加される方は入場の際にマスク着用と手指消毒にご協力ください。  
また、発熱や風邪症状がみられる方、妊婦、高齢者及び基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加の自粛をお願いいたします。  
※状況により、開催中止となる場合がございますので、下記事務局までお問合せください。

株式会社 I・M・S みんなのお仕事サポート事務局 | 〒036-8182 青森県弘前市土手町134-8

お問い合わせ お申し込み **0800-800-2475**

受付時間 【平日】9時~17時 【土曜】9時~12時

URL <https://minnano-oshigoto.ims-hirosaki.com> Mail [oshigoto@ims-hirosaki.com](mailto:oshigoto@ims-hirosaki.com)

主催：青森労働局

