

# オトコのスマートライフ革命

## セルフイメージのUPとワーク・ライフ・バランス

スマートな着こなし、立ち姿、歩き姿を習得します。  
そして、家事や育児に積極的に参画しつつ、  
自分の時間を作り出すワーク・ライフ・バランスについて一緒に考えます。

### 見た目のイメージUP

13:00～

外見が変わると気持ちも前向きに

### 姿勢&歩き方で、 簡単セルフイメージアップ!

講師：有限会社 ジュナコーポレーション 遠山真輝

### パパを楽しもう♪

14:00～

仕事も家庭も自分の時間も楽しみたい

### 子育てパパが考える ワーク・ライフ・バランス

講師：NPO法人ファザーリングジャパン 理事 横井寿史



# 2017年3月5日(日) 13:00～16:00 (全1回)

**定員** 20人

**会場** イブるなごや 第7研修室+多目的室

**受講料** 1,000円 **託児** 定員20人・実費40円

**申込み方法** 裏面 申込方法③を参照ください

イブるなごや(名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

TEL 052-331-5288 FAX 052-322-9458 ホームページ <http://e-able-nagoya.jp/>

開館時間…9:00～21:00(日曜・祝休日は17:00まで)

休館日…毎月第3木曜日、年末年始

講座番号 L-6

