

家族がチームになる“1日サイクル”づくり

～忙しすぎて家が回らない共働き夫婦が、
1日の型を作って暮らしを改善する講座～

申込締切
1/21 (水)

人権スタンプラリー
対象講座

家事・育児は「家族の仕事」。
誰かひとりが抱え込むのではなく、
毎日の家事や育児を家族全員で分担しやすく
するためのルールづくりと無理なく続けられる
仕組みが大切です。

心地よい家族の時間を過ごすために
夫婦で一度ゆっくり向き合ってみませんか？
*付箋を使ったワークもあります。



講師：三木智有さん
家事シェア研究家

1/31 オンライン開催
(土)

午前10:00-12:00

対 象：夫婦
定 員：20人
(多数の場合は市内在住、在勤、在学の方を優先して抽選)
参 加 費：無料
準 備 物：筆記用具、メモ、細長い付箋(目安サイズ5cm×1.5cm)
申込方法：電子申込システム、Eメールにて受付
申込締切：1月21日(水) 必着

お申し込みは
こちらから



<申込先・問合せ先>

吹田市立男女共同参画センター・デュオ

住所：〒564-0072 吹田市出口町2番1号 (午前9時～午後5時30分 ※祝日休館)

TEL：06-6388-1451 FAX：06-6385-5411

MAIL：duo-koza@city.suita.osaka.jp

メール記入事項

- ① 講座名「家族がチームになる“1日サイクル”づくり」
- ② 名前（フリガナ）
- ③ 郵便番号と住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 連絡先メールアドレス
- ⑥ 年代
- ⑦ パートナーの参加の有無（ありの場合、パートナーの名前（フリガナ）、年代）
- ⑧ 当日使用する機器（パソコン・タブレット・スマートフォン）
- ⑨ この講座を知ったきっかけ（市報すいた、吹田市ホームページ、その他）

電子申込



*ご記入いただきました個人情報につきましては、当事業以外の目的には使用いたしません。

<申込方法> 吹田市電子申込システム、または上記必要事項を記入の上、
メールで男女共同参画センターまでお申込みください。

<メールアドレス> duo-koza@city.suita.osaka.jp

<申込締切> **1月21日（水）必着**

<問合せ先> 吹田市立男女共同参画センター・デュオ 吹田市出口町2番1号
06-6388-1451（午前9時～午後5時30分 ※祝日は休館）

<オンライン（Zoom）参加の注意事項> ※応募の前に必ずご確認ください



Zoom が初めての方や操作に不安のある方は、
お気軽に当センターまでお問い合わせください。