

がんばらなくても整う 時間と自分 見つけてみませんか？

定員
20名

事前
予約制

託児あり
要予約



2025年度 タイムマネジメントとセルフマネジメント講座

※1 回のみの参加も可能です。

1 回目 タイムマネジメント講座

6月27日
(金)

～時間がないあなたも輝ける！ 時間管理術～

<内容>

- タイムマネジメントの目的と効果
- タイムマネジメントの考え方
- タイムマネジメントを阻害する要因と対処法

2 回目 セルフマネジメント講座

7月16日
(水)

～自分を動かすチカラ セルフマネジメントで理想の自分へ～

<内容>

- モチベーション管理
- ストレス管理

場所 見附市役所 4 階大会議室

時間 18 : 30～20 : 00
(受付 18 : 15～)

申込 申込フォームまたは裏面申込書にてメ
ール・市民税務課⑨・⑩窓口へ提出。
託児申込 要予約

締切 講座・託児共に
1 回目締切 6 月 19 日(木)
2 回目締切 7 月 8 日(火)



講師

株式会社 エム・エスオフィス
代表取締役社長 若月 一浩 氏

講師プロフィール

2000 年より経営コンサルタントとし
て、企業及び行政機関にて人材採用・育成の研修及び
コンサルティングに従事。
主な研修・支援実績：リーダーシップ研修、管理者研
修、人事考課制度構築支援、業務改善支援、WLB
導入／推進支援、メンタルヘルス研修、ハラスメント防
止研修、アンコンシャス・バイアス研修 等

お申込み
お問合せ

見附市市民税務課 市民相談係
Tel : 62-1700 (内線 145・146)

Mail : shiminzeimu@city.mitsuke.niigata.jp

申込フォーム



☐shiminzeimu@city.mitsuke.niigata.jp

タイムマネジメントとセルフマネジメント講座 申込書

ふりがな
氏 名

電話番号

参加希望日（希望日にチェック☑してください）※1 回のみの参加も可

☐ 6月27日（金）タイムマネジメント講座（6月19日（木）締切）

☐ 7月16日（水）セルフマネジメント講座（7月8日（火）締切）

<託児申込：要予約>

生後6か月以上の就学前までのお子さんを各日先着5名まで預かります。

※お子さん1人につき300円必要

（当日会場で現金にて徴収させていただきます）

ふりがな お子さんのお名前	年齢	才
------------------	----	---

ふりがな お子さんのお名前	年齢	才
------------------	----	---