

参加
無料

働き始めても家事が回る!



オンラインセミナー

時短家事のアイデアと 仕組みづくり

働き始めた後の毎日に役立つ、家事の負担を軽くする
工夫を学びます

働き始めたら、家事まで手が回るかな?

仕事と家庭の両立を考えると、

毎日の家事をこなしながら働き続けられるか、

不安に感じる方もいるかもしれません。

そんなあなたに向けて、日常の家事を題材に、家族が協力

しやすくなる仕組みづくりや、家事をラクにする具体的な

アイデアを、すぐに取り入れやすい実例とともにご紹介します。



セミナーで
学べること

- 1 朝・帰宅後の家事を工夫する視点
- 2 料理・洗濯・片付けから考える、
家族が協力しやすい仕組みづくり
- 3 整理収納の工夫、便利家電・生成AIの活用
- 4 自分の生活に取り入れやすい工夫の整理



講師

知的家事プロデューサー

本間 朝子 氏

仕事と家事の両立に悩んだ経験から、暮らしが無理なく回る仕組みづくりを考案。企業や自治体などで講演・セミナーを多数実施し、忙しい毎日がラクになるアイデアを伝えている。

令和8年9月4日(金) 10:00~12:00

場所

オンラインセミナー
Zoomウェビナー

※ウェビナーの場合は画面にお顔が映ることはありません。

参加方法

申込、および事前に東京しごとセンターの利用登録が確認できている方へ
視聴用URLを送付します。

※接続サポートは行いません。ご自身で通信環境のご確認をお願いします。

対象

家庭と両立して働くことを希望している女性

※セミナーの受講には東京しごとセンターの利用登録が必要です。8/26(水)までに利用登録が確認できない場合は、詳細のURLを送付することができません。
災害等やむを得ない事情により、中止またはカリキュラムの一部を変更する場合があります。なお、中止の場合は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

受付期間:7月16日(木)~8月26日(水)

Webからお申し込みください▶



お問合せ

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

TEL.03-5211-2855

平日9:00~20:00、土曜日9:00~17:00

女性しごと応援テラス

検索

●雇用保険需給の求職活動実績となるかは所轄のハローワークにご相談ください。 ●個人情報の取り扱いの詳細について<https://www.tokyoshigoto.jp/privacy>をご覧ください。

【主催】公益財団法人東京しごと財団

結婚 出産 育児 介護 から再就職を目指す方へ

女性しごと応援テラス

オンラインセミナー

全9回

家庭と両立した働き方や生活面の整え方、再就職に向けて役立つ情報を学べる講座が盛り沢山！
スマホやパソコンがあれば、ご自宅や外出先からご参加いただけます。

第1回 6月3日(水) はじめての在宅ワーク入門セミナー

第2回 7月14日(火) セルフプロデュース術
～強みと企業ニーズの接点を見つけるアピール方法～

第3回 9月4日(金) 働き始めても家事が回る！時短家事のアイデアと仕組みづくり

第4回 10月7日(水) はじめての在宅ワーク入門セミナー

第5回 11月19日(木) 快適な眠りの法則
～セルフケアと睡眠マネジメント～

第6回 12月16日(水) 元人事が教える、『面接につながる』応募書類作成のコツ

第7回 1月29日(金) はじめての在宅ワーク入門セミナー

第8回 2月17日(水) 就職活動に役立つ生成AIの基本と活用セミナー

第9回 3月18日(木) 家庭と仕事を両立するためのお金と働き方戦略

※第1回・第4回・第7回は同じ内容のセミナーです。

お問合せ

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

TEL.03-5211-2855

女性しごと応援テラス 検索 <https://tokyoshigoto-terrace.jp>

セミナー・イベント情報など掲載中！



所在地

〒102-0072

東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター内

ご利用
時間

月～金曜日 9:00～20:00

土曜日 9:00～17:00

<日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです>

Instagram : jyosei_terrace / X : @jyoseishigoto

交通のご案内

- 飯田橋駅から JR中央・総武線「東口」より徒歩7分 / 都営地下鉄大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分 / 東西線「A5出口」より徒歩3分
- 水道橋駅から JR中央・総武線「西口」より徒歩5分
- 九段下駅から 東西線「7番出口」より徒歩8分 / 半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3a・3b出口」、「5番出口」より徒歩10分

