

ライフ・ワーク・バランスに関する講座・セミナー等一覧(令和8年6月)

区市町村	講座・セミナー／イベント名	開催日	曜日	対象	内容	開催場所	担当課名・電話番号
目黒区	もやっつを解消するための予防的なメンタルヘルステア	令和8年6月27日	土	区内在住・在勤・在学の女性	ウェルビーイングに関する基礎知識やメンタルヘルスの維持・向上できる社会について理解を深める。その上で自治体、医療機関、民間企業が連携して行っているウェルビーイングへの取り組み及び施策について考える。	目黒区総合庁舎大会議室	目黒区男女平等・共同参画センター TEL:03-5721-8570 FAX:03-5721-8574
大田区	令和8年度企業向けワーク・ライフ・バランスセミナー 成果を生み出す「働きやすさ」の設計図	令和8年6月26日	金	区内中小企業の経営者、管理職、人事労務担当者、関心のある区民	成果を生み出す「働きやすさ」の設計図と題して、区内社会保険労務士の方に、単なる時短ではなく本当の意味で従業員が働きやすくなるような環境を整えることの大切さを、具体的手法も交えてお話しいただきます。 詳細は下記URLもしくは二次元コードより大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」HPをご確認ください。 https://escenaota.jp/event/event-2026/10434/	大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」(大田区大森北4-6-7(スマイル大森6階))	大田区総務部 人権・男女平等推進課 TEL:03-5744-1610
豊島区	子育て中の再就職応援セミナー	令和8年6月26日	金	仕事と子育ての両立を考えている方で就職活動中または就職活動をこれから始める方	仕事と子育てを両立させたいと考えている方のための、再就職セミナーを開催します。再就職に対する不安や疑問を解消し、自信を持って就職活動に臨めるようにする講座です。	豊島区男女平等推進センター(エポック10)研修室2	ハローワーク池袋マザーズコーナー 電話03-5911-8609 部門コード47#
豊島区	～強みを見出して自信を深める～家庭スキルを仕事につなげるセミナー&はたらく女性交流会	令和8年7月9日	木	再就職を考えはじめた女性(主に、現在子育て中で家庭と両立して働くことを希望する女性)	自信を持って就職活動するために、家庭スキルが仕事に活かせることを知るセミナーと家庭と両立して働く女性の体験談を聞く交流会。	TKP池袋カンパレンスセンター(豊島区南池袋2-22-1第三高村ビル5階)	東京しごとセンター女性しごと応援テラス 電話03-5211-2855
葛飾区	ママとパパの愛情アップ	令和8年6月14日	日	区民/0歳のお子さんとその両親	ママのための「助産師による産後ケアのお話と骨盤体操」と、パパのための「赤ちゃんとの遊びや発達についてのレッスン」を行います。	葛飾区ウィメンズパル	葛飾区男女平等推進センター TEL:03-5698-2212
葛飾区	「パパといっしょに絵本ライブ～家族みんなでニコニコしよう!」	令和8年6月20日	土	乳幼児と父親	パパ's絵本プロジェクトのパパたちによる絵本の読みきかせと、音楽・歌の素敵なライブ演奏会です。ライブの間には、パパ'sが育児についてお話しするトークタイムもあります。	葛飾区ウィメンズパル	葛飾区男女平等推進センター TEL:03-5698-2211
府中市	第39回府中市男女共同参画推進フォーラム団体講座 家事・育児・仕事の王ヤモヤ対話体験会	令和8年6月28日	日	市民(在勤・在学含む)	カードゲーム「カジークジー」で、家事・育児・仕事の分担や負担を「見える化」!一人でも気軽に参加でき、対話から気づきを得る体験型講座です。	府中市男女共同参画センター「フューラル」第1会議室	府中市市民協働推進部多様性社会推進課 TEL:042-351-4600 FAX:042-351-4603
町田市	女性のための就職準備セミナー「自分らしく働く!～最新の社会保険制度と働く環境～」	2026年7月8日 10時～12時半	水	就職を希望している女性	社会保険制度の基礎や就職を取り巻く環境と心構えを学び、今後の求職活動に必要な情報を提供します。	町田市民フォーラム4階 第2学習室 (町田市町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム)	町田市男女平等推進センター TEL:042-723-2908 FAX:042-723-2946
日野市	日野市におけるワーク・ライフ・バランスの取組事例をご紹介します	現在HP公開中、終了時期未定		市内の企業及び市民	日野市内の企業、団体等を対象に、市内大学等と連携してワーク・ライフ・バランスに関するインタビュー調査を行い、調査報告をHPにて紹介します。	日野市HP上	日野市平和と人権課 TEL:042-584-2733 FAX:042-584-2748