

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7年12月)

	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
江東区	更年期に負けないココロとカラダ～笑顔で過ごす健康習慣～	令和7年12月13日 14時～16時	土	テーマに関心のある方30人	周囲にも理解されにくい身体の不調や不安な気持ち。それは更年期特有の症状かもしれません。女性だけではなく男性にもおとずれる更年期についての正しい知識と、不調を緩和するケアの方法を簡単なエクササイズを交えながら学びます。パートナー、ご家族の方と一緒に参加いただけます。	江東区男女共同参画推進センター (パルシティ内)3階第1・2研修室	江東区総務部人権推進課(江東区男女共同参画推進センター) 電話03-5683-0341 FAX03-5683-0340
豊島区	使用者のためのカスハラ対策講座	令和8年1月14日・16日 14時～16時	水・金	使用者、人事労務担当者、テーマに関心のある方	顧客が従業員に対し、威圧的な言動をとったり理不尽なクレームや過剰な要求をつきつけたりする「カスタマーハラスメント」が今大きな社会問題となっています。 本セミナーではカスハラ対策に詳しい専門家が、カスハラの実態や適切な対応策について分かりやすく解説します。 最新の知識と対策で、カスハラから従業員と会社を守りましょう。	労働相談情報センター池袋事務所3階セミナー室 (豊島区東池袋4-23-9)	東京都労働相談情報センター池袋事務所 電話:03-5954-6501 豊島区男女平等推進センター 電話:03-5952-9501
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
東村山市	令和7年度 パパとみつけ隊! MISSION「名もなき家事」をさがせ!	令和7年12月21日 10時～11時30分	日	市内在住・在勤・在学の父と子(小学生から高校生)	具体的な名前はついていないけれど、欠かすことのできない家事。そんな「名もなき家事」を探すゲームに、親子で力を合わせて挑戦! 親子で楽しみながら学ぶことができる講座です。	東村山市役所 いきいきプラザ3階 マルチメディアホール	東村山市市民相談・交流課男女共同参画推進係 TEL:042-393-5111