

読書×手帳で、
自分を
後回しにしない
私へ

今日から始める小さな一歩
実践ワークショップ



10/31 Sat.
10:00～12:00

会場・主催

城陽市男女共同参画支援センター
ぱれっとJOYO

0774-54-7545

詳細は
こちら→



申込開始日：9/2(水)9:00～

デジタルから少し離れて、

本を読む・手帳を書く「自分のため」の

小さな習慣と行動を一緒にはじめましょう

読書×手帳で得られる未来

忙しい毎日の中では、目の前のことをこなすだけで精一杯になり、「本当はどうしたいのか」を考える時間が後回しになりがちです。

読書は、新しい視点や考え方に会うきっかけをくれます。

そして手帳は、その気づきを自分の言葉で整理し、「まずやってみよう」という小さな一歩につなげてくれます。

知るだけでも、書くだけでも終わらない。

読書と手帳を組み合わせることで、自分らしい生き方を少しずつ形にしていけることができます。

講座内容

読書：忙しい人や活字離れしている人にピッタリの読書法が体験できます。

手帳：自分のことを後回しにしない手帳活用法が体験できます。

講師

中谷貴代さん ブックスタイリスト・手帳講師

読書と手帳を活用し、自分の気持ちや望みを整理しながら、一歩ずつ行動につなげる伴走を行っている。

これまでに250名以上への選書サービス、200名以上への手帳講座を提供。

忙しい毎日の中で後回しになりがちな自分自身と向き合い、自分らしい人生を主体的に選び取るきっかけづくりに取り組んでいる。

こんな方におすすめ

- ✓ 自分のやりたいことを見つけたい
- ✓ 小さな習慣と行動力を身につけたい
- ✓ 「誰かのため」と「自分のため」を両立したい
- ✓ ありたい私になりたい
- ✓ 自分の人生を主体的に選び取りたい
- ✓ 未来の選択肢を広げたい

会場

城陽市男女共同参画支援センター
ぱれっとJOYO

- ・さんさんバス「男女参画センター」
- ・JR奈良線「城陽」駅下車徒歩3分

定員

先着15人

参加費

無料

申込期間

9/2(水)9:00～10/30(金)17:00

申込方法

◆来館 ... 9:00～17:00

休館：木曜日、9/25、28、29、10/13

◆電話 ... 0774-54-7545

◆申込フォーム ...



こちらの事業案内ページ
からお申し込みいただけます

持ち物

◆筆記用具

お気に入りのペンや鉛筆がある場合はご持参ください。
※会場でも鉛筆をご用意いたします

◆本

読みたい本（小説以外）がある場合はご持参ください。
※会場でも本をご用意いたします

読書×手帳を習慣にして行動するフォローアップ回

日時：11/14、12/12 いずれも土曜日、10:00～11:30

会場：男女共同参画支援センター ぱれっとJOYO

※参加は任意です。催行人数は3人以上