



LPA（ライフプラン・アドバイザー）とは、コープ共済連主催「LPA養成講座」を修了し、暮らしとお金に関する専門知識を身に付けた有資格者です。組合員ひとり一人が生活設計や資金計画に関する知識を得て、自ら判断できる力を身に付けていただくことを目的に、学びの場を提供する活動を行っています。

コープ自然派おおさかのホームページ左下のバナー



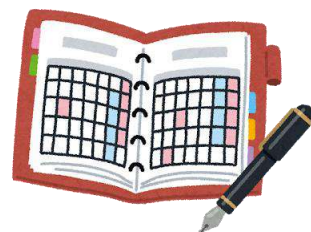
をクリックしてください♪

今年こそ！1日24時間を、自分らしく使うために！

オンライン（zoom）開催

タイムマネジメント（時間管理術）講座

日時：2026年1月20日（火）10:00～12:00



- ☑ 家事や育児、仕事だけでなく、自分のための時間を持ちたい！
- ☑ 出産や産休明けの職場復帰など、生活の変化に対応できるか不安・・・
- ☑ 時間はあるはずなのに、やりたいことの半分も出来ていない気がする
- ☑ 忙しいを言い訳に、好きなことを諦めたくない
- ☑ TO DO リストを作っても消化できず、やり残しが多い

そんな方のためのタイムマネジメント（時間管理術）講座をオンラインで開催します。
なりたい自分、理想の暮らしを実現するために必要な時間管理の方法をお伝えします。

この講座ではおもに次の3つのことが出来るようになります。

- 1, 24時間の使い方のどこを見直したらいいかが分かる
- 2, 時間を見直すための10のヒントを知ることができる
- 3, TO DO リストを消化するための優先順位の付け方がわかる



ワークシートを使った実践的な内容となっています。

講 師：コープ自然派おおさか LPA（ライフプランアドバイザー）

参加費：500円（組合員限定）

準備物：事前にお送りするワークシートのデータをプリントアウトしたもの、筆記用具、色鉛筆（赤・青・緑の3色）、付箋、お使いの手帳（あれば）

定 員：30名（多数の場合は抽選し外れた方にのみ連絡）

※ 切：2026年1月13日（火）

お申込：コープ自然派おおさか 組織企画部まで メールにて お申込みください。

メール kodama07@shizenha.co.jp

裏面もあります