

仕事 家事 趣味 をもっとスムーズに!



初心者向け

デジタル×AIで自分らしく生きる

タスク管理入門講座

場所:青森市男女共同参画プラザ「カダール」研修室

定員:40人(申込順)

デジタルツールを活用したタスク管理のメリットやコツを学びます!
抱えている作業や家事、スケジュールなどをわかりやすく
“見える化”して効率UP♪
「自分らしいライフスタイル」の実現を目指します!



2025年

11月23日(日)

10:30-12:30

参加無料



講師:野宮 元気さん

ジェネレーティブAIコーディネーター
クリエイティブディレクター

〈紹介するツール〉 jooto(ジョートー)、Notion(ノーション) ほか

※スマートフォン、タブレットの持ち込み可(必須ではありません)



【主催・問合せ・申込先】青森市男女共同参画プラザ「カダール」

(指定管理者:NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会)

〒030-0801青森市新町1-3-7 アウガ5F TEL: 017-776-8800 FAX: 017-776-8828

メール:kadar-kouza@kadar-acor.jp (タイトルに「タスク管理」と入れてください)

●裏面の申込用紙にご記入の上、来館・電話・FAX・メールのいずれかでお申込みください。



講師プロフィール



野宮 元気 さん

ジェネレーティブAIコーディネーター
クリエイティブディレクター

デジタルハリウッドSTUDIO青森マネージャー。
過去に10年ほど教員経験があり、それを生かして活動中。
現在は個人事業主として「Relink」を立ち上げ、Web制作や生成AIコーディネートも展開。

【申込方法】

電話・FAX・メールまたは直接ご来館でお申し込みください。
その際、氏名、電話番号をお知らせください。

青森市男女共同参画プラザ「カダール」(青森市新町1-3-7 アウガ5階)

TEL 017-776-8800 (平日9:00~18:00)

FAX 017-776-8828

E-MAIL kadar-kouza@kadar-acor.jp
(件名を「タスク管理」としてください)

【 申込用紙 】

仕事・家事・趣味をもっとスムーズに！
デジタル×AIで自分らしく生きるタスク管理入門講座〈初心者向け〉

参加者名	(フリガナ)
電話番号	