

ムリなく続けられる！
自分らしく暮らすための

参加
無料！

時短家事講座

がんばらなくても、ちゃんと整う。
忙しい毎日でも「時短家事」で自分らしい時間を取り戻しませんか？
すぐに実践できるシンプルな工夫と、
続けやすい仕組みづくりのコツをお伝えします。
男女問わず無理なく協力できる「家事シェア」を学び、ストレスの少ない心地よい暮らしのヒントを見つけましょう。



5月25日 月 13:30~15:00

講師



おうちじかん
<Family Life Management>代表
野間 和美 氏

性別や世代を問わず、QOL(生活の質)の向上を目指し、「Family Life Management(家庭のマネジメント)」を推進する講座や研修を開催する等、多方面で活動。
プライベートでは、3世代6人+ネコ暮らし

申し込み

柏原市立男女共同参画センター(フローラルセンター)

場所

アゼリア柏原6階フローラルセンター

電話

072-972-0072

対象

市内在住 定員40名

一時保育

1歳半~未就学児(一週間前までに要予約)

