

令和6年  
**12月14日(土)**  
 午後1時30分～3時30分  
 (受付開始:午後1時～)

せきてらす 多目的ホール  
 関市平和通4丁目12-1

家族で家事しよう

# 時短家事講座

講師



知的家事プロデューサー

本間 朝子 氏

不動産会社、フードプランニング会社の  
 チーフディレクターを経て独立。

自身が仕事と家事の両立に苦勞した経験  
 から、時間と無駄な労力を省く家事  
 メソッド「知的家事」を考案。テレビや雑誌、  
 家事ドラマのアドバイザーなど、各メディア  
 で幅広く活躍中。

著書に、「60歳からの疲れない家事」  
 「写真で分かる!家事の手間を9割減らせる  
 部屋づくり」(青春出版社)、「ムダ家事  
 が消える生活」(サンクチュアリ出版)など  
 全12冊がある。



## 《講座内容》

- 家事がラクになる時短家事の法則
- 家事シェアシートで家事の現状を  
見える化してみよう
- 家事がしやすい環境の作り方
- やめる&減らすで家事をグッとラクチンに
- 時短に役立つ家事アイテム



やらなくてせいいい  
 家事がある?

参加費  
 無料

忙しくても、時短の工夫をすれば、快適な毎日がおくれます。

毎日の家事を時短・省力化する知的家事メソッドをご提案!

ぜひ夫婦・家族でご参加ください。



**対象** 夫婦(家族) ※市内在住・在勤・在学者 ※お1人でも参加可

**定員** 50人(先着順)

**託児** 先着5人(生後6か月～未就学児のみ) ※託児申込は11月29日まで

**申込方法** 下記二次元コードまたは電話で申込み

**申込期限** 12月2日(月)

> お問合せ先

関市役所 市民協働課

☎ 0575-23-6806

> 申込フォーム

<https://logoform.jp/f/OWTTh>



この講座は  
 せきpayポイント付与  
 対象事業です。

せきpay  
 50pt付与

