

<全3回>

- 参加無料
- 託児あり



たのしく生きるための

家族（チーム）で つくるイイ暮らし

場所 諫早市男女共同参画推進センター
(高城会館2階)

時間 各19時～20時30分

9月4日
(金)

①お金のこと 講師：作下 裕美さん（家計整理アドバイザー）

- 教育費、住宅費、老後のお金のこと。
- 「家族で取り組んでほしい家計整理の4ステップ」
を分かりやすくお伝えします。



9月11日
(金)

②時短家事 講師：田中 亜希子さん（時短家事コーディネーター）

<すぐに実践できる時短テクニックを学ぶ講座>

- 時短家事ってどんなこと？
- 家事シェアのコツ（共家事）



9月17日
(木)

③お片付け 講師：田中 亜希子さん（整理収納アドバイザー）

<片付け方を学び、今日からすぐに片付けたくなる講座>

- 片付けの基本
- 家族が片付けやすい仕組みづくり
- 子どもへの声掛け（子育て）



【対象者】 一般市民（子育て中、共働きの方優先）
【申し込み】 各30人（要申込）※1回だけの受講もOK！
【託児あり】 1歳～未就学児、各回5人まで（申込先着順）
【申込期限】 8月25日（火）
【駐車場】 市役所前駐車場（無料）をご利用ください。

受講と託児の申し込みはこちらから

【お問合せ】 諫早市 人権・男女参画課 TEL 0957-24-1580
メール: jinken_danjo@city.isahaya.nagasaki.jp



◆講師プロフィール◆

作下 裕美さん

・家計整理アドバイザー



Uターンをきっかけに世帯収入が半減したことから、家計の不安を解消すべく家計改善に取り組み資格を取得。

学んだことを実践していく中でお金の不安が激減。

現在は資格講座やオリジナルの家計講座を開催。個人事業主向けに経理代行サービスも提供中。

田中 亜希子さん

・時短家事コーディネーター

・整理収納アドバイザー



1973年千葉県生まれ。中3・小4男児の母。損害保険会社で30年勤務しながら、転勤・引っ越し・子育て・仕事との両立を経験してきました。退職後に長崎に移住して、現在は訪問型の片付けサポートや時短家事・片付けの講座を開催しています。講座では、家族との時間や自分の時間が増える、自分らしく笑顔になれる「仕組みづくり」をお伝えしています。

◆会場・駐車場案内◆

高城会館 2階
男女共同参画推進センター

