

目指せ！スーパー主夫



# 男の家事塾

## プロから学ぶ 整理・収納術&清掃術

11月7日(土)  
10:00~12:00

### 整理・収納術

“スッキリ快適！住まいの整理・収納術”をテーマに、家族みんなが快適に生活するための整理・収納のコツなどについて学びます！

《講師》1級家事セラピスト / 整理収納アドバイザー1級 / 2級認定講師 / 心理カウンセラー

河合 妙子さん

- 対象：男性（ご夫婦での参加も可）
- 定員：30人（抽選）
- 受講料：無料
- 会場：男女共同参画センター「パルモ」  
（ライフポートとよはし内）
- 託児：6ヶ月～小学3年生までの託児あります（予約制。1人1回350円）
- 申込み：電話、FAX又はホームページでお申し込みください  
※詳細は裏面をご覧ください。
- 締切り：平成27年10月23日（金）

年末は、とかくお父さんの出番の多い時期です。特に大掃除にはお父さんの協力が必要です。住まいをより快適にするための整理・収納とお掃除のコツをプロから学び、新年をスッキリした気持ちで迎えましょう！

限定30人  
(夫婦での参加可)

11月14日(土)  
10:00~12:00

### 清掃術

“住まいがピッカピカ！年末ラクラクお掃除術”をテーマに、大掃除の際に押さえておきたいコツや基本などについて学びます！

《講師》かたづけサポーター指導員 / 家事サポーター指導員  
上田 伸美さん

# 講師プロフィール

**河合妙子さん**：片づけられずに苦しむ方に、片づけを通して幸せになっていただきたいという想いから、(株) Rapport を設立。保育士の経験や心理療法を取り入れた整理収納レッスン、整理収納セミナーやお手伝い講座、生前整理講座、工務店に向けてのコンサルティング等でこれまでに1000人以上にレクチャー。お子様からパパママ世代、シニア世代まで、心に寄り添うお片づけセラピストとして好評を得ています。



**上田伸美さん**：『片付け・掃除』を通じて、人・企業・社会の成長を応援したいという想いから、ライフクリエイティブ協会を設立するとともに、代表理事就任。現在、企業の人材育成、PTA・学校での教育関連セミナーなどに積極的に取り組む一方、雑誌「an・an」では人気おそうじマイスターとして、また名古屋地区放送「どですか」やNHK「さらさらサラダ」、東海テレビ「スイッチ」では家事マスターとして出演しています。

## 申込方法

①住所、②氏名、③年齢、④職業、⑤電話番号を、次によりご連絡ください。

### 【電話による申し込み】

☎0532-33-2822 へお電話ください。

### 【FAXによる申し込み】

下記申込書をご利用ください。

### 【ホームページからの申し込み】

豊橋市 27年度開催セミナー 検索

で検索してください。

## 問合せ先

〒441-8075 豊橋市神野ふ頭町 3-22  
豊橋市男女共同参画センター「パルモ」  
☎0532-33-2822

QRコード(携帯用)



## 《交通のご案内》



- 豊橋駅より南西、車で約15分。駐車場は520台収容。
- 豊橋鉄道路線バス「神野ふ頭線」で約20分。豊橋駅西口で乗車し、「ライフポートとよはし」下車。

## 申込書 (FAX: 0532-33-2810) 『男の家事塾 一目指せ! スーパー主夫 ー』

① 住所	〒	カガナ	② 氏名
③ 年齢	歳	⑤ 電話番号	( ) -
⑥ <ご夫婦で参加される場合> ※一緒に参加される奥様の氏名、年齢、職業をご記入ください。 カガナ 氏名: _____ 年齢: _____ 歳 職業: _____		⑦ このチラシをどこで手に取られましたか? a 男女共同参画センター b 市役所じょうほうひろば c 窓口センター d 図書館 e 地区市民館 f その他 ( )	
⑧ <託児を希望される場合> 予約制です。1人1回350円 子供の名前(ふりがな): _____ / 年齢: _____ 歳 _____ 月 / アレルギー: 有 ( ) ・ 無 子供の名前(ふりがな): _____ / 年齢: _____ 歳 _____ 月 / アレルギー: 有 ( ) ・ 無 (記入していただいた個人情報はこのセミナーの受付等に使用し、他の目的には使用いたしません)			