

☆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5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！

■対象：男性（ご夫婦での参加も可）

■定員：30人（抽選）

■講師（昨年、分かり易いと受講者に大好評だった講師に今年もお願いしました）

上田 伸美 さん（かたづけサポーター指導員／家事サポーター指導員）

※プロフィールは裏面をご覧ください。

■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300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28年10月21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)

12月3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！

講師プロフィール



【上田伸美 さん】

一般社団法人ライフクリエイティブ協会代表理事及びジェニモ株式会社（家事関連サービス会社）代表取締役。

『片付け・掃除』を通じて、人・企業・社会の成長を応援したい」という思いから、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されています。

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。

【電話によるお申し込み】

☎0532-33-2822 へお電話ください。

【FAXによるお申し込み】

下記申込書をご利用ください。

【ホームページからのお申し込み】

豊橋市 28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	〒	フリガナ	② 氏名
③ 年齢	歳	④ 職業	⑤ 電話番号 () -
⑥ <ご夫婦で参加される場合> ※ご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。 フリガナ 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 市役所からのダイレクトメール g その他 ()	
⑧ <託児を希望される場合> 予約制です。1人1回300円 子供の名前(フリガナ): _____ / 年齢: _____ 歳 _____ 月 / アレルギー: 有 () ・ 無 子供の名前(フリガナ): _____ / 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)			