

ご好評につき  
第2弾

# 家事時短<sup>®</sup>テクニック講座

子育て中の  
ママのための

## 3年前の私が知りたかった 楽になる家事の方法

### こんな方におススメ

- 散らかった部屋はもう嫌
- 毎日の献立で悩んでいる方
- 時間にゆとりが欲しい方

日程 令和2年 2月29日(土)

時間 10:00~12:00

会場 ビューポート呉 3階第2会議室

定員 少人数制 10名

### 第1回参加者の声

- 時短家事、楽ご飯レシピなど  
知りたい内容がたくさん!
- 共感できる話が多く  
「みんな一緒なんだ」と  
気持ちが軽くなった。

レジかごバックで  
年間3時間の時短♪



講師：川崎 実佐

整理収納アドバイザー1級  
船舶料理士

7歳の長女と1歳に息子の  
絶賛☆子育て真っ最中!  
以前の私は、夫に遠慮して『自分が  
頑張ればいい』と仕事も家事も子育ても毎日ワンオペ。  
身体が追い付かなくなったとき  
初めて「このままじゃいかん…」と  
気がつきました。  
試行錯誤の末、やっと見つけた方法  
をお伝えします。

### ～レジュメ～

- 家事の効率化  
やり方をちょっと変えるだけで時短になる
- 楽ご飯レシピ  
15分で出来る簡単レシピ
- 夫の意識改革  
言葉に出すだけで意識は変わる

など…

託	見なし
お問い合わせ	090-5727-0243(川崎)
お知らせ	講座の様子を、後日 HPでアップするため 後姿が一部 映る可能性 があります。

ご予約はこちら↓

