



阿部絢子氏 講演会 第2弾

「シンプル家事」

～今をゆたかに暮らすために～



「シンプルなしくみ」があれば家事ストレスなし！
新しい発想で実践的な仕組みづくりを提案します。
完ペキは目指さない。自分に合った「しくみ」を作れば
家事はもっと、ずっと楽に、手間なく、楽しくなる！

講師：阿部 絢子 (あべ あやこ) 氏

生活研究家、消費生活アドバイザー
日本における家事・生活研究の第一人者として、
メディアで幅広く活躍中。



日時：2018年9月29日(土)13:30～15:00 (開場13:00)
会場：稲城市地域振興プラザ 4階大会議室
参加費：300円 (会員無料)
共催：NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ (市民活動支援講座事業)
問い合わせ：NPO法人支え合う会みのり (042-378-8757)
NPOふれあい広場ポーポーの木 (042-379-3373)
いなぎ認知症家族の会「オレンジi」 (080-1150-3415)

昨年参加者の声

- *昨年、親の家の片付けをし、自分の生き方も考えさせられた。これからの生き方に参考にしてゆきたい。
- *しっかりシャンと生きようと思います。捨てるのも頑張りたいと思います。
- *なんとかしなければと考えていた時期だった。先生の言葉を力としたいと思った。ありがとうございました。
- *具体的で笑いながらも「ハッ！」とすることが沢山でした。
- *定年を控えてひとりで考えていた事の良し悪しを判断するいい材料を聞くことができました。

