

子育てママの家と心の整理

～お片づけで手に入れる

ハッピーライフ～

子育て中で増えていく「もの」を

スッキリさせてハッピーライフを手に入れませんか？

●日時:毎週金曜日 午前 10 時～12 時(全 11 回)

●場所:ひばりが丘公民館

●対象:市内在住の子育て中の女性

●定員:20 名(応募多数の場合は抽選)

*西東京市公民館保育付講座に初めて参加される方を優先

●講師:村田 美智子(詳細はチラシ裏面へ)

●保育:生後 6 ヶ月以上就学前の乳幼児 15 人

(0 歳児は 3 人程度)

おやつ代 500 円、保育を利用される方は

保育説明会(9/20 金曜日 10 時～)にご出席ください

●申込:**9 月 9 日(月)正午**までに

電話かメールでひばりが丘公民館へ

042-424-3011

hibari-kou@city.nishitokyo.lg.jp

回	月日	内容
☆	9 月 20 日	保育説明会
1	9 月 27 日	自己紹介ワークショップと片づけの基本
2	10 月 4 日	今年をスッキリ終えるために! “残り 3 ヶ月のやることリスト”作り
3	10 月 11 日	自分のクセを知って使いやすくする キッチンづくり
4	10 月 18 日	やりたい!をかなえる時間管理
5	10 月 25 日	自分の魅力を引き出すクローゼットづくり
6	11 月 1 日	書類整理で思考の整理
7	11 月 8 日	「片付けなさい!」と言わずに育む 子どものお片づけ
8	11 月 15 日	一人で抱えずに家族で担う「家事シェア」
9	11 月 22 日	理想の家族像から導き出すリビングづくり
10	11 月 29 日	講座の振り返り ～自分と家族の未来図～
11	12 月 6 日	保育室からの報告



講師紹介



村田 美智子(むらた みちこ)

整理収納アドバイザー。埼玉県所沢市在住。

夫、中2の長男、小4の長女の4人家族。

小学校教員として、育休も含め14年間勤務。

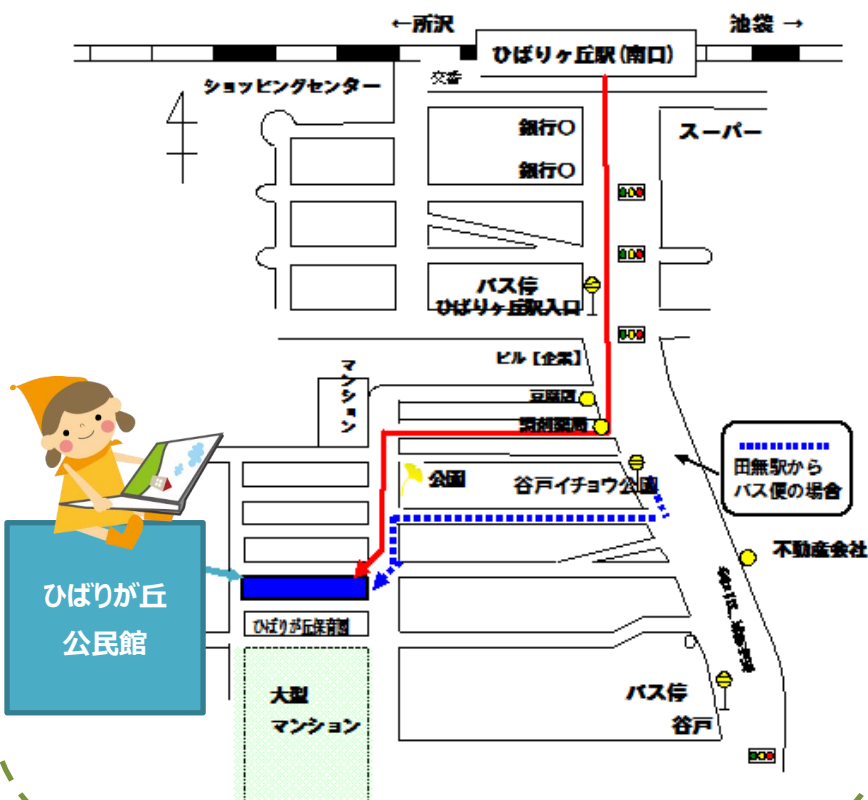
長男の小学校入学を機に家事・育児に専念すべく退職。

人生初の専業主婦を楽しむ中で、整理収納に出会う。

現在は、個人宅へのお片づけサポートの他、各種講座の開催、学校や公民館での講座を中心に活動中。

特に、家事育児と仕事の両立に悩んだ経験を生かし、育休ママがスムーズに仕事復帰するためのサポートに力を入れている。

ひばりが丘公民館へのアクセス



メールでの申し込み方法



件名:子育てママの家と心の整理

本文:

- ・講座参加者氏名(ふりがな)
- ・電話番号
- ・住所
- ・保育付講座の参加経験の有無
<保育希望の場合>
- ・子どもの氏名(ふりがな)
- ・性別
- ・生年月日

* 後日確認メールを送ります。

お手数ですが、メールが届かない場合は公民館へお問い合わせください。