

忙しくても  
家を快適に♪



参加費  
**無料**

「やらないこと」から決める

**時短家事**

**3つの法則**



忙しくても家をスッキリしておきたいけれど  
時間も体力も足りないとお悩みのアナタに。

「やらないこと」から決める

シンプルな家事で気持ちグンとラクに♪

もう1人で頑張らない!

アナタと家族が笑顔になれる時短家事講座です。



**9月7日(土) 10:00~12:00**

講師：知的家事プロデューサー  
本間朝子さん

会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

対象者：区内在住か在勤で就労中の女性

定員：25名（申込多数の場合は抽選）

申込み締切：8月29日（木）必着





知的家事プロデューサー  
本間朝子さん

## 講師プロフィール

自分自身が仕事と家事の両立に苦労した経験から、時間と無駄な労力を省く家事メソッド「知的家事」を考案。「時間がない」「家事が大変」と嘆く多くの主婦の悩みを解決している。

NHK「あさイチ」、日本テレビ「ヒルナンデス!」「ZIP!」などのテレビ出演や、「クロワッサン」「ESSE」「レタスクラブ」「CHANTO」ほか雑誌・新聞に多数掲載されている。

また毎月、自由が丘で「時短家事セミナー」を開催している。

著書に『ゼロ家事』（大和書房）、『写真でわかる!家事の手間を9割減らせる部屋づくり』（青春出版社）、『名もなき家事を楽しく減らす法』（王様文庫）、『本間式 置くだけ片づけ』（エクスマレッジ）、他。

●オフィシャルサイト：<http://honma-asako.com>

●Ameba ブログ：<http://ameblo.jp/titeki-kaji>



## 申し込み方法

E-Mail または FAX でお申込みください。

件名に「時短家事3つの法則」と記入、

- ①住所 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④電話番号
- ⑤メールアドレス、または FAX 番号を記入してください。

\* 個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。

\* 申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信のない場合はメールが届いていない可能性がありますので必ず電話でお問い合わせください。



今すぐ  
簡単申込み♪

## 応募締め切り

2019年8月29日(木)

## 申し込み先・問合せ先・会場

大田区立男女平等推進センター

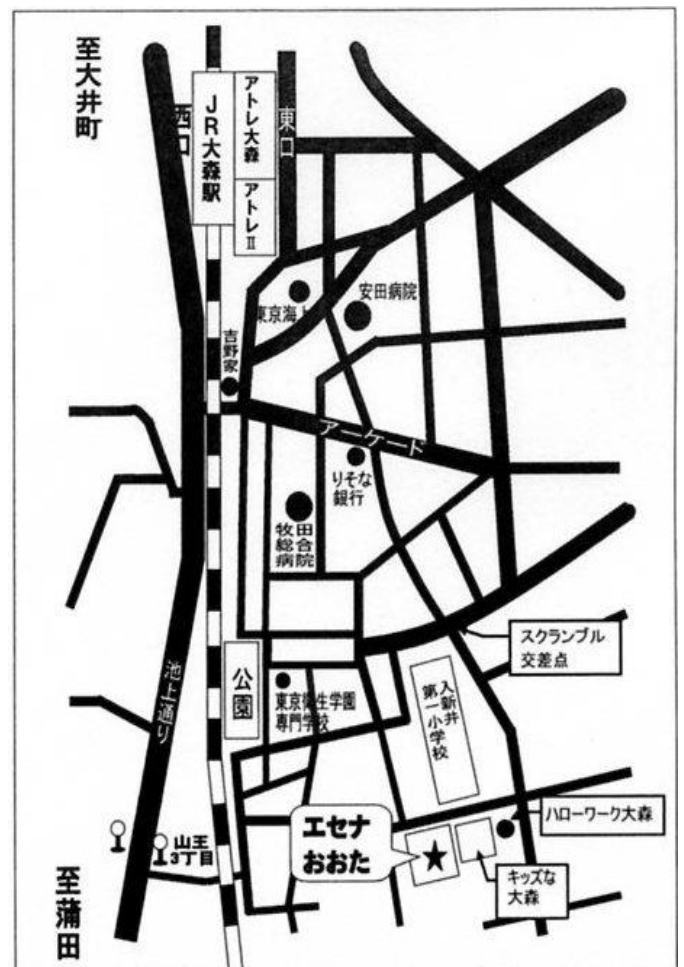
## エセナおおた

〒143-0016 大田区大森北4-16-4

(JR京浜東北線大森駅東口から徒歩8分)

☎ 03-3766-4586 FAX 03-5764-0604

E-Mail [escena@escenaota.jp](mailto:escena@escenaota.jp)



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分

駐車場はありません。