

いらない家事を  
手放して

毎日ごきげん  
生活術

参加費  
無料

保育  
あり



仕事に家事に忙しいあなた。  
ちゃんとやらなきゃ、私がやったほうが早いから…。  
いろんな理由はあるけれど、家事のこだわりや  
思い込みをちょっと見直してみませんか？  
毎日ごきげんに暮らすヒントを見つけましょう。

講師 佐光紀子さん  
〈翻訳家・家事研究家〉

2023年

4月22日 土

10時~12時

会場：大田区立男女平等推進センター  
エセナおおた



- 対象：区内在住・在勤・在学の女性
- 定員：20名（申込多数の場合は抽選）
- 保育：1歳以上の未就学児を5名までお預かりします（保育料1人500円）。
- 申込方法：WEBまたはFAXでお申込みください（裏面参照）。
- 申込締切：4月12日（水）必着  
\*状況により、オンライン講座（Zoom使用）あるいは中止となる可能性があります。

申込は  
こちらから



●主催・申込み先・問合せ先●

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」大田区大森北4-16-4  
電話 03-3766-4586 FAX 03-5764-0604 <https://www.esenaota.jp/>

# ～講師プロフィール～

## 佐光紀子さん（翻訳家・家事研究家）

重曹などの自然素材を使ったナチュラル・クリーニングを提唱する一方で、家事の国際比較に関心を持ち、50代で大学院に入り、日本の家事の特異性を研究。主な著書に「家事のしすぎが日本を滅ぼす」（光文社）「なぜ妻は手伝っても怒るのか」（平凡社）など。



### ●申込み方法

WEBまたはFAXで①～⑥の項目を記入し、お申込みください。

- ①「ごきげん生活術」 ②住所  
③名前（ふりがな） ④年齢  
⑤電話番号 ⑥保育希望の方は子どもの名前（ふりがな）、年齢（月齢）、PCメールアドレス、またはFAX番号

- \* 個人情報適切に管理し、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、申込み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。  
\* 状況により、オンライン講座（Zoom使用）あるいは中止となる可能性がございます。

申込は

こちらから



### ●応募締め切り

2023年4月12日（水）

### ●主催・問合せ先

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

TEL：03-3766-4586

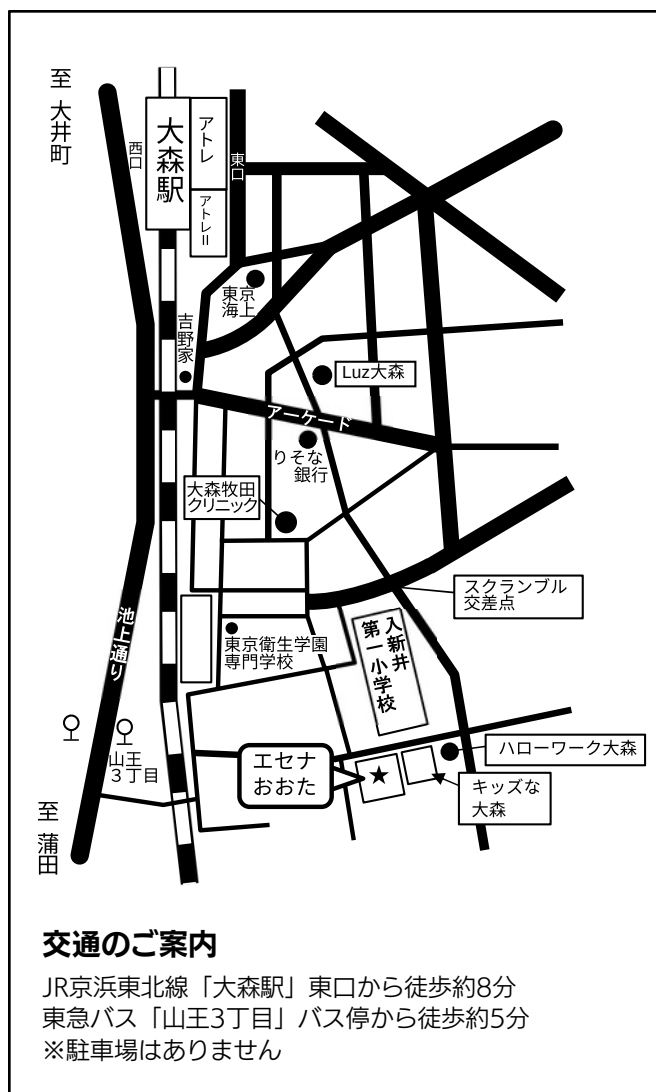
FAX：03-5764-0604

HP：<https://www.escenaota.jp/>

ホームページ



Twitter



#### 交通のご案内

JR京浜東北線「大森駅」東口から徒歩約8分  
東急バス「山王3丁目」バス停から徒歩約5分  
※駐車場はありません

#### 新型コロナウイルス感染対策

新型コロナウイルス感染防止へのご協力をお願いいたします。

1. 平常時の定員の半数で開催します。
2. 会場内では換気システムを稼働いたします。
3. 事前に申し込まれた方のみ、ご参加いただけます（当日参加はできません）。
4. 体調不良の方は参加をお控えください。
5. 入館時にはできるだけ、マスク着用、玄関ロビーにて検温とアルコール消毒にご協力ください。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



「エセナおおた」は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。