

# 家族時間が増える！

参加費無料

## チームで叶える時短家事講座

家族で家事をシェアし、チームとして時短家事につなげる方法をカルタを使ったワークを通して学びます！家族時間を増やしてハッピーな家族のあり方について考えましょう。家事を見直したい方、パートナーやご夫婦での参加もOK！

日時：11月8日(日) 10:00～12:00

場所：アスティアかさい3階 集会室

対象：テーマに関心がある方（性別は問いません）

※申込多数の場合は、加西市内在住在勤の方を優先

講師：野間 和美さん

（おうちじかん Family Life Management代表）

託児：無料・先着5名（6か月～小学3年生）

定員：30名



©しれっとゆう子さん製作委員会

### ☑こんな方にお勧め

- ★仕事、家事、子育てなど、やることがいっぱいでも時間が足りない👉
- ★家事をシェアして家族時間を作りたい！
- ★チーム力の高い家族をめざしたい。
- ★家事のやり方を通してパートナーとより円満な関係を築きたい♪

👉「しれっとゆう子さんカルタ」を使ったワークで、楽しく家事・育児分担を学びましょう♪

●申込方法、講師紹介、カルタの詳細は、裏面をご覧ください。



©しれっとゆう子さん製作委員会

## →「しれっとゆう子さん」カルタ

とは？

家事や育児の「見えない負担」やモヤモヤを、絵札と読み札でユーモアたっぷりにわかりやすく表現したカルタです。

「あるある」「わかる！」と笑いながら、相手の思いやりや役割分担について家族で自然に話し合えます。

## 講師のご紹介



野間 和美さん

(おうちじかん Family Life Management代表)

結婚に伴うライフスタイルの変化をきっかけに、様々な働き方を経験した後、2015年より個人事業主として自治体や教育機関の講座への登壇、メディアへの出演など幅広く活躍中。性別や世代を問わず、仕事・家事・子育て・介護など多様な役割が求められるなか、QOL（生活の質）の向上を目指し、「Family Life Management（家庭のマネジメント）」を推進する講座や研修を開催している。

### ■資格（抜粋）

- ・時短家事コーディネーター®Expert、Basic認定講師
- ・整理収納アドバイザー1級、整理収納アドバイザー2級認定講師

右記二次元コード、もしくはお電話でお申込みください。

加西市まちづくり課

☎0790-42-8706 (月～金：8:30～17:15)

✉machi@city.kasai.lg.jp

