

参加無料

ゆとりを生む



時短家事



～わが家に合った家事のスタイルを見つけ、
シェアして快適に暮らそう！～

ルン♪



日時・会場

令和6年 **7月6日** (土)
午後2時～4時

酒田駅前交流拠点施設 **ミライニ**

3F 研修室

(酒田市幸町一丁目10番1号)

いつもの家事どうしてますか？

時短家事を取り入れることで、気持ちと時間にゆとりが生まれ、暮らしが充実します。家事の考え方の基本や時間の使い方を知り、わが家に合った家事のスタイルを見つけましょう。さらに、家事シェアのコツも学んで、これからの人生をより豊かなものにしてみませんか。

もりや くみこ

講師：森屋 久美子 氏

ReLife Rubia リライフルビア

- ・家事代行のもりもり
- ・時短家事コーディネーター
- ◎Basic認定講師



対象：自分らしく暮らしをより充実したい方 (どなたでも)

- ◆ パートナーとの参加大歓迎
- ◆ 小学生以上の子どもさんと一緒に参加可

定員：先着50名

持物：筆記用具

託児：【定員3名】満1歳から就学前児童
1人500円 ※6月28日(金)までウィズへ

《申し込み方法》

★受付開始：6月3日(月) 午前9時より

市男女共同参画推進センター・ウィズへ 電話・FAX・メール・右記申し込みフォーム

・Tel 0234-26-5616 ・Fax 0234-26-5617

・メール kyousei-with@city.sakata.lg.jp

FAXでお申込みの方は、裏面のFAX申込書にご記入の上ご送信ください。

▼こちらからどうぞ！



「あなたらしく わたしらしく 暮らせるまち」

～まわりの人のことも自分自身のことも認め合い、

その能力を最大限発揮できるまち～



講師プロフィール：森屋 久美子 氏（Moriya Kumiko）

ReLife Rubia リライフRubia

家事代行のもりもり
時短家事コーディネーター®Basic認定講師

◆資格 終活カウンセラー1級
整理収納アドバイザー1級
生前整理アドバイザー
住宅収納スペシャリスト
飾り巻きずしインストラクター

酒田商業高校卒業、山形女子短期大学で幼児教育を学ぶも一般企業へ就職。履歴書1枚に書ききれないほど転職した後、人材派遣会社の採用担当として約7年勤務し家業の木材屋を手伝うために退職。

2020年、家業を畳んだことをきっかけに個人事業主としてリライフRubia開業。

現在は、家事代行、墓石クリーニング、片付け・時短家事・終活等各種講座、飾り巻き寿司教室、他に企業の面接代行、経理代行と、好きなことを組み合わせて生業とするパラレルワーカー。2人の娘との3人家族。娘たちには貧乏させない、が絶対条件で、あとはやりたいことはやってみる。それを叶えられる時間の使い方を知るきっかけとなったのが時短家事です。いつかおばあさんになってからだの自由がきかなくなった時、やっておけばよかったという後悔だけはしたくない、と思っています。

FAX申込書

令和6年7月6日（土）開催 酒田市男女共同参画推進センター ウィズ講座
「ゆとりを生む時短家事」

～わが家に合った家事のスタイルを見つけ、シェアして快適に暮らそう！～

《あて先》酒田市男女共同参画推進センター・ウィズ **FAX.0234-26-5617**

フリガナ 氏 名	連絡先（電話番号）	お住まいの 市町村	年 代
			10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代～
			10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代～
一緒にご参加されるお子さんのお名前（フリガナ）			年齢 オ

託 児 希 望

お子さんのお名前 （フリガナ）年齢	（オ ケ月） （オ ケ月）
----------------------	------------------

※3人以上託児を希望される方は、下記問い合わせ先まで連絡ください。

※いただいた個人情報は、本講座以外の目的では使用いたしません。

■申込み・問合せ先

〒998-0044

酒田市中町3丁目4番5号 酒田市交流ひろば内

酒田市市民部共生社会課 男女共同参画・多文化共生係

酒田市男女共同参画推進センター・ウィズ

電 話 0234-26-5616

FAX 0234-26-5617

E-mail kyousei-with@city.sakata.lg.jp

ウィズイベント情報はこちら



★会場のミライニはこちらです。

図書館内のエレベーターから3階へお上がりください！

