

# 冷蔵庫から始めよう！

## あたしのワークライフバランス♪

～片付けのコツを知って楽々生活！～



**3月16日(土) 10:00～12:00**

会場: **ているる1階 ふれあいサロン**

定員: **30名(先着)**

対象: **関心のある方**

男性も  
WELCOME!!

★時間と空間の有効活用♪  
★食品ロスをなくす♪  
★電気代を節約♪

☆ワークライフバランスとは☆  
老若男女誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態。  
「ワーク・ライフ・バランス」推進の基本的方向報告 (平成19年7月 男女共同参画会議仕事と生活の調和 (ワークライフバランス) に関する専門調査会)



### 講師プロフィール



#### 渡名喜かずみ (となき かずみ)

片付けと家事育を通して

ママと家族が笑顔になる環境を提案する『楽々生活アドバイザー』

10年の専業主婦生活を経て2014年に整理収納アドバイザー1級資格を取得。家事に育児、お仕事、介護などで忙しい毎日を笑顔で過ごせるようお片付けでサポートしています。また、調理師の資格を活かして楽々簡単レシピと食材を無駄にしない活用術も提案中！



QRからお申し込み



