

自分で片づけられる
ようになる!

主催：実家片づけのイロハ（オリジナル講座）

後援：上毛新聞社

55歳からの 片づけレッスン

《全3回連続コース》



[日付] ① 10月7日(水)

② 10月21日(水)

③ 11月11日(水)

[時間] 14:00～16:00

[会場] 高崎市総合福祉センター（高崎市末広町115-1）

[定員] 先着6名（事前申し込みが必要）※55歳以下でもお申込み可能です。

[参加費] 3回で3000円

[内容] 1日目：「整理」を学んで、次回までに自分で自宅または実家を片づける。
2日目：「収納」を学んで、次回までに自分で自宅または実家を片づける。
3日目：「習慣化」について考える。

[講師] **おの あけみ** 実家片づけのイロハ主宰 整理収納アドバイザー

1960年生まれ。群馬県前橋市在住。住宅情報誌の制作、営業に20年間携わり、宅地建物取引士と二級建築士の資格を取得。多くの住宅を見学、快適な暮らしには建物本体だけでなく、モノの整理収納が大切なことを実感。シニアに特化した片づけをサポートしている。 ブログ <https://ameblo.jp/katazuke-akemi/>

問合せ：☎ **090-6937-1103**（おの）

希望される方は「名前、年齢、電話番号、住所またはメール」を伝えて、
電話か、メール（jka.ao0303@gmail.com）でお申し込みください。

- テレビや新聞の年金や健康の話が気になる。
- 大家族だったころの食器がそのまま食器棚に納まっている。
- 探し物が見つからないと、つい購入してしまう。
- 使わない百科事典、読まない文学全集などが本棚を占領している。
- ひな人形・五月人形はもう何年も飾っていない。
- サイズが合わない洋服や靴が手放せない。
- 未使用のもらい物や名入タオルがたくさん眠っている。
- 使っていない座布団セットや来客用の布団がしまったままになっている。
- 不安なので日用品や食品は多めにストックしている。
- 何年も開けていない押入れや倉庫に何が入っているか分からない。

気になる項目がある場合

気力・体力があるうちに、片付けに着手しましょう！

