

教室開講

家事シエアの秘訣と家事のコツを
一緒に学びましょう

家事 ダン

家事を楽しんで積極的に
行おう男性
「家事ダン」を目指しませんか？



定員 **30名**

対象 **18歳以上の男性**

市内に在住もしくは通勤、通学されている方

※初めて受講される方を優先いたします。
※応募多数の場合は抽選となります。
※中学生以上のお子さん、お孫さんとの参加可。
(CiC会場のみ)



すべての講座を受講された方には「家事ダン」マスターの称号を授与し、認定証と記念品を進呈します！

お問い合わせ先

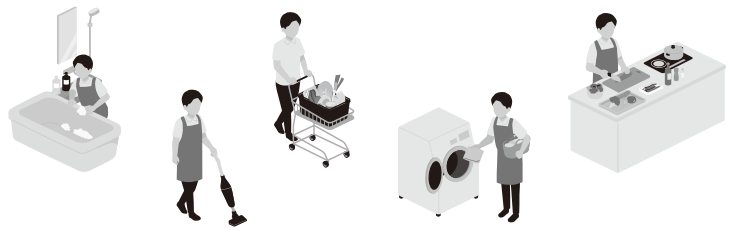
「家事ダン」マスター認定講座事務局 (株)北日本新聞開発センター内

TEL **076-445-3588**

主催：富山市男女共同参画推進センター



講師紹介



第1回

8/22 土

10:30~12:00

会場: CiC3F学習室1

無料



講師

上手くいく!夫婦の対話術

~認知行動療法で紐解くコミュニケーション講座~

夫婦の良好な関係性やイライラしない対話の仕組みを学ぶ講座。

尾藤 光さん (咲わい 代表)

第2回

9/19 土

実習

10:30~13:00

会場: 大久保ふれあいセンター調理室

1,000円 (材料費)



講師

毎日ごはんをラクにする時短術

~家庭で実践できる時短調理のコツ~

家庭で再現しやすい時短調理を実習形式で学ぶ講座。

山崎 亮子さん (ATELIER table 主宰/管理栄養士・料理研究家)

第3回

10/17 土

10:30~12:00

会場: CiC3F学習室1

無料



講師

家事参加を一步進める片付け術

~Tシャツから始める家事シェア講座~

整理収納の基礎を身につけ、身近な家事から日々の生活をより豊かにするコツを学ぶ講座。

大峯 静佳さん (LIBERTY 代表/片付けコンサルタント)

第4回

11/21 土

10:30~12:00

会場: CiC3F学習室1

無料



講師

家事をラクにする工夫と家事シェア講座

~家族で続ける家事シェア講座~

時短家事の考え方と、家族で家事を分け合うための仕組みづくりを学ぶ講座。

浮田 美紀子さん (クラデュース株式会社 代表/時短家事コーディネーター)

第5回

12/19 土

10:30~12:00

会場: CiC3F学習室1

無料



講師

ラクして続く掃除のコツ

~水まわりから始める実践お掃除講座~

水まわりなど、日常や年末にも役立つ掃除のコツを実践的に学ぶ講座。

黒田 幸太郎さん (株式会社リライフ/ふろいち富山中央店 代表)

お申込みは、WEB申込フォームで受け付けています。

申込締切: 8月5日(水)必着

WEB
申込フォーム



個人情報のお取り扱いについて

お預かりした個人情報は、厳重に管理し、講習の受講、運営業務、アンケート業務にのみ使用させていただきます。該当業務の委託に必要な範囲で委託先に提供する場合は除き、個人情報をお客様の承諾なく第三者に提供いたしません。個人情報保護法に基づき適正に管理いたします。

全講座受講が原則です。*講座を欠席される場合は、事前にご連絡ください。

●交通アクセス

CiC会場 富山市新富町1丁目2番3号 CiCビル3F学習室1

*CiC会場は無料駐車場はありません。

*公共交通機関もしくは周辺の有料駐車場をご利用ください。

大久保ふれあいセンター会場 富山市下大久保1776-1 調理室

●お問い合わせ...「家事ダン」マイスター認定講座事務局

(株)北日本新聞開発センター内

〒930-0094 富山市安住町2番14号 北日本スクエア中央館3階

TEL: 076-445-3588

