

さんかくウィーク2021では、市民の皆さんに男女共同参画への理解を深めていただくため、岡山市男女共同参画推進週間(6/21~6/27)の前後1週間を含めた期間に、さまざまなイベントを行います。

2回  
連続  
講座

# セルフ・リカバリー 心と空間のお片付け講座

生活が豊かになり情報やモノであふれている今。片づけに追われたり、自分の時間が取れず雑多な空間でストレスを感じていませんか？  
利き脳に合ったリバウンドしない片づけを始めてみましょう。



第1回

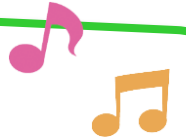


6 / 28 月 10:00~12:00

リバウンドしない片づけ方

モノだけではなく、思考や時間の整理の仕方や具体的な整理収納の技術を学ぼう。

第2回



7 / 26 月 10:00~12:00

利き脳にあった具体的な片付け方

自分の利き脳にあった片づけ方ってどう  
いうこと？暮らしのストレスを減らし、  
楽しい毎日を過ごそう。

講師

林 恵子さん  
(ライフオーガナイザー)

定員

10名  
(2回とも参加ができる方)

対象

関心のある人

場所

操南公民館

参加費

無料

託児  
(託児料)

5人まで可能  
(一人につき¥300)

ライフオーガナイザーとは？

1980年代にアメリカで生まれました。  
モノにあふれた生活と空間を何とか  
したい、単なる部屋の片づけや整理  
整頓だけでなく根本的に暮らしその  
ものを見直したい、という悩みや問  
題を解決に導く専門的な職業です。

お申込み・問い合わせ 操南公民館まで直接または電話でお申込み下さい。