

参加無料

託児あり

4か月から未就学児

自分時間をつくる！ シンプルライフで 豊かな暮らし

いたばしI（あい）カレッジ女性版前期
女性向け3回連続講座



第1回

9月4日（木）

家事のシンプル化！
ムダ家事の見直し



第2回

9月11日（木）

散らからないお家！
不要な物の見直し



第3回

9月18日（木）

時間に追われない！
自分時間の作り方

場所：板橋区立グリーンホール1階ホール（栄町36-1）

時間：各回 14：00～15：30

定員：30名（申込順）

講師：シンプルライフ研究家 マキさん

申込：下記二次元コードよりお申込みください。

自分自身の価値観や優先順位に基づいた『自分軸』に気づき、時間と心に余白が生まれる豊かな暮らしをつくるためのヒントについてお話いただきます。

問合せ

板橋区総務部男女社会参画課

03-3579-2486

j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

お申込みは
こちらから





シンプルライフ研究家 マキさん

YouTubeチャンネル「エコナセイカツ」やオンラインサロン「シンプルライフ研究会」を主宰。

「これからの人生を豊かにする 時産」(文藝春秋) 他、単著は計14冊、累計発行部数約29万部。

全国各地での講演活動やアパレルブランドとの商品開発、モデルハウスプロデュースなどで衣食住に関わる企業とのコラボレーションを得意とする。

お申込みについて

【申込開始】 8月2日(土) 9:00～

【申込方法】 電子申請

下記の二次元コード(電子申請フォーム)よりお申し込みください。

【入力内容】

①氏名(ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤年代 ⑥ご職業 ⑦板橋区との関係(在住、在勤、在学) ⑧講座を知った経緯 ⑨受講希望日 ⑩保育の希望(あり・なし)

※生後4か月から未就学児までのお子さんをお預かりします。「希望あり」の方は、お子

さんの名前(ふりがな)、月齢(●歳●か月)を記載のうえ8月21日(木)までにお申し込みください。⑪講師への質問

お申込はこちら



板橋区男女社会参画課 公式SNS



Instagram



X



男女平等推進に向けた講座
イベント情報などを発信しています！

男女平等推進センター スクエア・I (あい)

男女平等参画・夫婦や家族の関係などの本・雑誌があり、貸出を行っています。また、学習や活動・交流の場として利用できるフリースペースがあります。お気軽にご利用ください。

所在地：板橋区立グリーンホール7階

開館時間：9時～21時30分

開館日：月～日曜日※施設点検日・年末年始を除く

