

暮らしを快適にするレシピ

おうち時間を楽しんでいる講師たちがご提案♪ おうち時間をさらに楽しく
過ごせるよう「暮らしを快適にするレシピ」を取り入れてみませんか？

CHECK!

こんな方におすすめです！

- 暮らしを整えて自分にゆとりを持ちたい人
- 心を軽くしたい人
- 日々の忙しさにお疲れ気味の人
- 家事を楽しみたい人

OPEN

レシピ 01／

講師：有田桜さん

整理収納アドバイザー
時短家事コーディネーター

時短家事！

今日こそやろう！家事の棚卸し

共働き生活30年、フルタイム勤務、育休取得経験あり。
自分の時間を持つことをあきらめないでほしい、ワーキングママとパパを応援。
整理収納、時短家事を広げ、自分らしい生活は明日からでも始めることができる
をモットーに東大阪で講座をしています。



～リラックス
タイム～

講師：美香さん

ヨガ・ピラティス
インストラクター

気軽に15分♪

肩周りをほぐすストレッチ・ヨガ

「楽しい！分かりやすい！」と評判のレッスンで東大阪と梅田を拠点に活動。今
回は講座と講座の合間の15分間に肩周りと肩甲骨周りをゆっくりほぐすストレッ
チをして、血流アップ!!肩周りをふわりと軽くしていきます。
動きやすい服装、靴でお越しください。



レシピ 02／

講師：佐伯タダシさん

NPO法人ファザーリング・
ジャパン関西 中河内支部長

やらないなんてもったいない！

家事参加できる魔法のコトバ

ムスメの成長とともに関わり方に悩みを深める父親を支援する「ムスメ問題研究
会」を主宰。
今すぐ手伝ってほしいのに。新婚当初は手伝ってくれていたのに。男性がそう
になってしまうには理由があります。気持ちよく家事参加できる魔法の言葉を伝授
します。

参加費
無料

と き 令和5年3月12日(日)午後2時～4時

ところ 東大阪市立男女共同参画センター・イコラーム
第1・第2研修室

定員
20名



一時保育
あり

主催 ドーン財団(一般財団法人 大阪府男女共同参画推進財団)

(申込先着順)