



家族みんなで家事の方法を共有し、
それぞれができることを行い、
家族全員が片付け・家事がしやすい
生活の実現を目指しましょう。

目指せ！
脱ワンオペ★

家事シェア 入門講座

※ワンオペとは、一人ですべての業務を
こなさなければならない状態のこと

日時 9月7日
10月5日
11月2日
土曜日・午前10時～正午
定員 30人
会場 まなび創造館 研修室
受講料 750円
講師 杉 千郷 氏（日本清掃収納協会認定講師）
託児 1歳から未就学児 定員 5人
※託児有と記入した方のみ受付



9/7 片付けを制する者は、家事を制す！
～整理整頓はラク家事の第一歩～



10/5 見えない家事に見える化する
～掃除・洗濯・料理・ゴミ出し…
ルールを知って気づきを増やそう！～



11/2 家事シェア座談会
～家事は楽しめど
家族コミュニケーションは手抜きせず！～



申込 7月22日（月）【必着】までに、必要事項を記入し、
メール（QRコードからお申込みください）、
FAX、往復はがき（1人1枚）を郵送、
または返信用はがきを持参し、まなび創造館



☞申込フォームに移動
こちらから申込ができます！

【必要事項】

- ①講座名
 - ②住所(在勤・在学の方は勤務先・学校名)
 - ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号
 - ⑦託児の有無(有の場合はお子さんの年齢と人数)
 - ⑧メール・FAXでお申込みの場合は、
通知の受け取れるメールアドレスまたはFAX番号
- ※申込者多数の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先し抽選。
※都合により日時・内容・講師が変更になる場合があります。



申込・問合せ

小牧市まなび創造館（第3火曜日休館日）
〒485-0041 小牧市小牧 3-555
TEL:0568-71-9848
FAX:0568-71-9840
メール:manabi@city.komaki.lg.jp