

# 無理せず楽しく続けられる 家計節約講座

- 食費や光熱費を抑える小さな工夫
- 5R(リサイクルetc...)って何？
- 民間や公的なサービスを利用しよう
- モノとお金の関係を知って見なおす
- 暮らしを楽しむためにお金を使おう



生活必需品の値上がりが止まりません  
 収入UPが追い付かない現状にため息をつくだけではなく、  
 毎日の生活の中で、無理をせずに続けられる小さな  
 節約の工夫を、ワークをしながら地域の皆様と共有

投資やライフマネープランといった、長期の対策では  
 ない、今すぐにご家庭で出来るヒントをお伝えします  
 お得なお店や、サービスの情報  
 カードやアプリの使い方等々…  
 自分ひとりでは気がつかなかった  
 無駄な習慣を見直し、暮らし  
 のゆとりを手にいれましょう

講師 佐伯真理(さえきまり)

保有資格

- ハッピーライフファシリテーター
- 二級建築士
- 整理収納アドバイザー1級
- 終活アドバイザー 他多数

【お申込み・お問い合わせ】

電話 090-5846-3343

Mail [studiodeverite@gmail.com](mailto:studiodeverite@gmail.com)

URL <http://studio-de-verite.trd-wp.com/>

住所 〒983-0047 仙台市宮城野区銀杏町11-8





公民館・市民センター・団体さま向け生涯学習講座

暮らしを豊かでハッピーにする

# 時短家事講座

- あなたと家族の家事タイプを知りましょう
- 掃除、洗濯、料理の家事別の工夫
- 名もなき家事は誰がする？
- 無理をしない時間管理の方法
- ストレスを減らし、暮らしを楽しみましょう



今、タイパやコスパといった効率重視の考え方が、家事の分野にも求められています  
いくつになっても、家事とは健康的で豊かな生活を送るための大切な作業です

無駄な時間をピックアップして、従来の役割にとらわれない、自分や家族に合った時間短縮のためのベストな方法を見つけましょう  
楽しみながら、ジェンダー教育やSDGsにも繋がる学びの時間を共有できます



講師料は1講座11,000円(税込)別途距離に応じて交通費をいただく場合があります。スライドを投影するスクリーンがあれば会場の大きさは問いません。60分から120分の時間内で、内容もお気軽にご提案ください。各テーマの組み合わせも、複数回の開催も可能です。受講に必要な持ち物は、**筆記用具**だけです



ホームページ

