

たむら市民大学たまり 令和6年度後期 講座内容

※講座内容・日程・場所などは変更になる場合があります。

講座No.	18				
講 座 名	捨てるから始めない～シニアのゆっくりお片づけセミナー				
教 員 名	インテリアコーディネーター 新井田 美菜子				
講座内容	人生には2度片付けられないピークがあるのをご存知ですか？1回目は子育て期、2回目は介護などが始まるシニア期。今回は、シニア期を生き生きと穏やかに暮らすためのお片づけの仕組みづくりのエッセンスをお伝えします。				
講座計画	1回目 現在地確認～今の暮らしのモヤ出しワーク 基本のお片づけ体験 2回目 理想の暮らし方 コラージュワーク 健やかに暮らす導線づくりのポイント 3回目 捨てるから始めない 選ぶお片づけのコツ 4回目 お片づけ実践編～一番片付けたい場所の計画 5回目 お片づけ実践編～一番片付けたい場所の計画				
教材費	0円				
準備物	筆記用具				
日時	10/16(水)	11/20(水)	12/18(水)	1/15(水)	2/19(水)
場所	船引公民館 第1研修室				
	10:00～11:30				

