

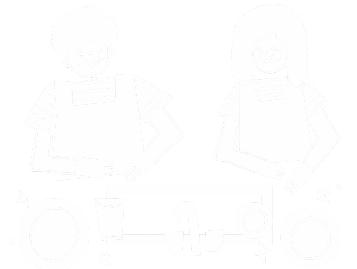
\家事をもっとラクに/ Let's 共家事『時短家事講座』



家事が
ストレスで
イライラ！

忙しくて
家事の時間が
ない！

家事を
するのは
自分ばかり！



こんな **家事のお悩み** はありませんか？

夫婦や家族などで家事をシェアしたり、家事時間の短縮を目指す
『共家事』を始めるコツを時短家事のプロがお伝えします！

日時

11月15日（土） 11月12日締切

①10:30-12:00 ②13:30-15:00

各回
定員
10名

場所

長崎市立図書館

長崎市興善町1-1

新興善メモリアル会議室2

参加費

~~3,000円~~ ⇒



共家事
共育で
ウイーク

2,500円（税込み）

※当日、現金またはPayPayでお支払い

講師



Mam-Aid

田中 亜希子



お申込み方法

QRコードを読み取り、お申込みフォームでお申込みください。

QRコードからのお申し込みができない場合は、
裏面のお問合せ先からご連絡ください



『時短家事』は、家事シェアの第一歩！

共働きや子育てで時間が足りない…そんなあなたに。

家事を効率よくこなす「時短家事」で、毎日にゆとりと笑顔を。

テレビやSNSでも話題の時短術、実はまだ活用できていない人が多数。

この講座では、自分らしく取り入れられるコツをお伝えします。

家事の悩みを減らし、もっと自分の時間を楽しみませんか？

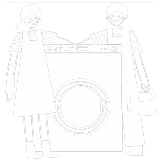
参加者のご感想

「すぐに実践できるアイデアを知ることができました」

「家事シェアには時短家事が欠かせないことがわかりました」

「時短家事は手抜きでないと知り、前向きな気持ちになりました」

「家族で家事について話すきっかけになりました」



内容

毎日の掃除・洗濯・料理を効率よくこなす「時短家事」のコツを学びます。

家事を見直すワークや具体例を通して、家事シェアのヒントも得られる実践的な講座です。

忙しい毎日でも、自分らしい暮らしを楽しめるヒントがきっと見つかります。

講師紹介

時短家事コーディネーター® Expert
トモダテトレーナー



Mam-Aid

田中亜希子

カリキュラム

- ✓ 時短家事って？
- ✓ おしゃべりワーク
(家事のお悩みなんですか？)
- ✓ 時短家事5カ条でゆとりある暮らし
- ✓ 時短家事グッズ、アイデア紹介
- ✓ 鉛筆ワーク
(我が家の時短家事Life)
- ✓ 家事のお悩み相談

千葉県出身、長崎市在住。2児の母。

新卒で損害保険会社入社し、約30年勤務。

50歳で早期退職後、Mam-Aidを立ち上げ。

整理収納アドバイザー・時短家事コーディネーター®、トモダテトレーナー等の資格を保有。

家事・育児・仕事の両立に悩むママたちを支えるため、主に長崎県内で活動中。

「家事はひとりで抱え込まなくていい」そんな想いを込めて、講座やイベントを開催しています。

お問合せ



ママエイド

田中亜希子



メールアドレス akikotanaka@mam-aid.com

ホームページ mamaid-nagasaki.com

公式LINE @mam-aid

