

「時短」と「コミュニケーション」で
家事はもっと面白くなる!

参加者全員に特典キットプレゼント!
※事前に送付します

オモカシ いっばい

ONLINE

～家事は時短とコミュ術と～

*各回申込みが必要です

参加
募集

募集期間

2021. 6/28月 → 8/25水

各回の募集締切は
裏面をチェック

参加
無料

家事の船は家族で取るべし

時短
家事

コミュ術

時短
料理

家事
サイエンス

▶ 詳細は裏面をチェック!

主催/山口県

お問い合わせ/山口朝日放送株式会社

TEL. 083-933-1129 (受付時間・平日10:00~17:30)

プレゼントの「特典キット」を使って講座を楽しもう!

※各講座で特典キットの内容は変わります。講座までに宅配にてお届けします。



第1回 人生にゆとりを! 時短家事入門



7月31日(土) 午後2時~

講師 **柴田 祥子**

時短家事コーディネーター®Expert 認定講師

“時短家事 × インテリア × 整理収納”
の3つの視点からシアワセに暮らす空間
をアドバイス!

ワーク
ショップ あなたの得意な家事は何?
わが家の家事ルールを作ろう

第2回 コミュ術が家事・育児の秘訣!



8月7日(土) 午前10時~

講師 **竹内 博士**

日本ファミリーナビゲーター協会 副代表理事

講師 **千々松 葉子**

育休後シニアアドバイザー

“すぐに実践できる”コミュニケーション術
をまるっと伝授!

ワーク
ショップ お互いの価値観を理解して、家事
×子育て×仕事の両立を目指す

第3回 光の不思議! 洗濯物がより白く見える秘密って!?



8月22日(日) 午後2時~

講師 **鬼村 謙二郎**

山口大学工学部 教授

【親子で参加】家事の中にはおもしろい
科学がいっぱい!実験キットを使って、
楽しく家事を学ぼう!

ワーク
ショップ 夏休みの自由研究にピタリ!
紫外線を見てみよう&調理

第4回 男の時短メシ



9月4日(土) 午前10時~

講師 **大西 綾美**

Cherie 合同会社代表

“1時間でごちそうごはん”をテーマに、
料理初心者も必見の時短ワザを教えます!

ワーク
ショップ 調理/試食
★自家製ローストビーフ丼(温玉乗せ)
★チョレギサラダ
★丸ごとにとんにくと野菜のスープ



募集締切:

《第1回》7月21日(水)まで

《第2回》7月28日(水)まで

《第3回》8月12日(木)まで

《第4回》8月25日(水)まで



同会
宮部 てつお

同会
津山 奈穂子

受講環境: **インターネット環境が必要です** ※会議アプリ「zoom」を使用します

募集対象: <第1回><第2回><第4回>山口県内在住の夫婦・カップル ※お1人での参加も大歓迎

<第3回>山口県内在住の親子

[参加要件] 報道、広報のための活動記録にご協力して頂ける方

募集定員: 各回20組程度

※応募者多数の場合は抽選となります

※抽選の結果は、各回開催1週間前までにご連絡いたします



お申し込み・詳細はホームページをチェック!

<https://omokaji-online.net/>

《個人情報保護方針》本申込でお伺いしたお客様に関する情報は、山口県が「オモカジいっぱいオンライン~家事は時短とコミュ術で~」のご案内のためにのみ利用させていただきます。第三者(県と契約を締結した業務委託先を除く)に開示いたしません。

お問い合わせ / 山口朝日放送株式会社

TEL. **083-933-1129**
(受付時間:平日 10:00~17:30)

主催 / 山口県

後援 / やまぐち女性の活躍推進チーム (山口県経営者協会、山口経済同友会、山口県商工会議所連合会、山口県商工会連合会、山口県中小企業団体中央会、日本労働組合総連合会山口県連合会、厚生労働省山口労働局)