

指導(活動)分野	整理収納	指導 披露 講義
ふりがな	たかし もとこ	登録番号
氏名またはグループ名	隆 もとこ	D - 13
指導(活動)内容	・整理収納(片付け)のアドバイス	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・整理収納アドバイザー1級 住空間プランナー ・戸塚地区センター、本牧和田地域ケアプラザ講座開催 ・本牧中学コミュニティハウス講座開催	
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 応相談 ・交通費 実費

### 【プログラムの一例】

#### 捨ててスッキリ暮らすコツ(全3回)

定員:20人 所要時間:90分(各回)

- ① 洋服のお片付け 減らし方のコツ
- ② キッチンのお片付け 物を減らすとお金が貯まる!?
- ③ 書類、紙、プリントのお片付け

・他にも「食器の減らし方」「防災とお片付け」など暮らしに役立つ情報を具体的に分かりやすくお伝えします



### 【街の先生からひとこと】

部屋を片付けると3つのいい事があります。

- ① 時間的効果 ② 経済的効果 ③ 精神的効果

他にもモノを減らすと痩せたり、運が良くなったり、嬉しいことがたくさん!

講座では片付けの簡単なコツをお伝えします。