

パパ、ママ、子どもたちで！ 夫婦で！ 家事のコツを



家族でシェアして

ファミリー“カ”UP

暮らしのステップアップ講座 家族をまきこむ家事のコツ

家事は家族のだれかがやるものではなく、家族のだれもがやること
家族で考えて、話し合い、協力する家庭を目指しませんか？

第1回 毎日の洗濯もっとスッキリと

衣

10/20

(土)

- ・しみ抜き・アイロンがけの豆知識
- ・子どももできる靴下洗い

講師：吉川 紋子（四日市友の会 会員）

第2回 家族でお金のことを考えよう

家計

11/10

(土)

- ・ライフプランを立て、教育費・老後資金などの見通しを立ててみよう
- ・家計簿・こづかい帳をつけてみよう

講師：船谷 千晶（四日市友の会 会員）

第3回 住まいもスッキリ

住

12/8

(土)

家族みんなで大掃除

- ・毎日できる掃除のコツ
- ・家族で分担 大掃除

講師：飯田 富美子（四日市友の会 会員）

第4回 おうちで作る 恵方巻

食

2019年
1/19

(土)

- ・調理実習 太巻きといなりずし

講師：有賀 勝子（四日市友の会 会員）

参加対象：市内在住または通勤・通学し、全4回
参加できる家族（夫婦または親子）

*子どもは小学生が対象です。

時間：第1回～第3回 10:00～12:00

第4回のみ 10:00～13:00

会場：本町プラザ3階 会議室、調理室

定員：10組（先着順）

料金：全4回通しで 大人1人 1,000円

子ども1人 500円

その他：託児あり（無料。6カ月～小学3年生
程度。10/5までに要申し込み）

申し込み：10月2日9時以降に、講座名、住所、
参加者全員の名前、年齢、電話番号、

託児の有無（必要な場合は子どもの

名前と年齢）を電話かFAX、または

Eメールで、はもりあ四日市へ

TEL 059-354-8331

FAX 059-354-8339

kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

（日・月曜日、祝日 休館）

*駐車場は、市営本町駐車場、又は市営中央駐車場
をご利用の場合、無料処理をさせていただきます
ので、駐車券を忘れずお持ちください。
それ以外の駐車場は有料になります。



F A X 申 込 用 紙

講座名	さんかくカレッジ 2018 暮らしのステップアップ講座 家族をまきこむ家事のコツ		
ふりがな 名前①		年齢	才
ふりがな 名前②		年齢	才
ふりがな 名前③		年齢	才
ふりがな 名前④		年齢	才
住 所	〒 ー		
電話番号			
託 児	なし・あり	託児の子のふりがな 名前	才 か月

*頂いた情報は、今回の講座開催にのみ使用いたします。

F A X 0 5 9 - 3 5 4 - 8 3 3 9

<会場のご案内>

四日市市本町 9 - 8

本町プラザ 3階



* 駐車場は、市営本町駐車場、又は市営中央駐車場をご利用の場合、無料処理をさせていただきますので、駐車券を忘れずお持ちください。上記2か所以外の駐車場は有料になります。