



富士市男女共同参画学級事業

親力UP! 心も整う 断捨離®講座

7/31(日) 10:00~12:00

参加費
500円

会場：静岡ガス エネリアショールーム富士
【静岡県富士市津田260-12】

Zoom参加もできます!

「モノと私の関係性」を学び、どの年代の子育てにも役立つ

断つ、捨てる、離れる…断捨離によって人生をもっと
シンプルに、子育てをもっと楽しく!自分が子育てで
何を大切に重要視したいかをともに考え
「子育てをする私自身」もアップデートしませんか?



やましたひでこ 公認
【断捨離®チーフトレーナー】
小林 理恵 氏

今年1月「林修の今でしょ!講座」に出演。高校生の子育て現役ママ。
子どもとの関係に着目し、子育てに活かす「母親 断捨離 勉強会」も行って
います。男女共同参画関連の講演会や講座など現在まで300回以上

第2部 講演後に「親力UP!はぐ交流会」を開催! 12:15~14:00【希望者のみ】

りえチーフトレーナー
を囲みながら
断捨離ランチ交流会
をしませんか?

asobigokoro
(つくりおきおかず研究家)

× こどものごはん
(たべられないに寄りそう管理栄養士)

コラボランチプレート
ドリンクデザート付き
1,000円
こどもプレートは 500円



※写真はイメージです

「親力UP!心も整う断捨離®講座」

- と き 7月31日(日) 受付9:45 10:00~12:00
- と こ ろ 静岡ガス エネリアショールーム富士
住所:〒417-0034 富士市津田260-12
- 講 師 小林理恵さん(断捨離®チーフトレーナー)
今年1月「林修の今でしょ!講座」にも出演
- 対 象 0~小学生ぐらいの子育て中の保護者(託児あり)・地域の子育て応援者・興味のある方
- 定 員 ① 現地会場参加 30名
② Web会議ツールZoom参加 20名
50人程度(応募者多数の場合、市内在住・在勤の人を優先し抽選)
- 参 加 費 500円(現地会場参加は受付で支払い・オンライン参加は銀行振込か、電子マネー決済)
■ オンラインの参加費の支払い方法
A) 銀行振り込み(静岡銀行)手数料はご負担下さい
B) PayPayアプリ電子マネー(はぐ事務局)手数料は無し
- 申 込 方 法 7月20日(水)までに、右記申込フォームにて 申込フォーム *参加者決定のお知らせ
と支払い方法など
● 問 合 せ HappyはぐHeart 申込者全員に7/22以降
happyhugheart@gmail.com メールにてご連絡いたし
ます。
市民活躍・男女共同参画課
☎ 0545-55-2724(月~金)



主催 HappyはぐHeart・富士市



協力 (株)佐野設計事務所/asobigokoro/こどものごはん/Smile Table./保育&ケアサポートHOP

illustration・design: コイズミチアキ

第2部 「親力UP!はぐ交流会」 12:15~14:00 【希望者のみ】

asobigokoro(つくりおきおかず研究家)×こどものごはん(たべられないに寄りそう管理栄養士)の
コラボランチプレート・ドリンクデザート付き

● 参加費 1,000円(当日受付で集金)定員15名 ※こどもプレートが必要な場合は +500円

* 感染対策のため、スクール方式での交流会になります。(感染状況によりお弁当変更もありその場合600円予定)