

家の整理は 心の整理

～キッチンからはじめる
整理・収納・活用・掃除～

講師プロフィール

山崎美津江 氏
(やまさき みつえ)

神奈川県在住、相模友の会会員。
友の会で培った整理・収納・掃除の技術
を活かし、家事のアドバイザーとして全国
各地で講演、講習を行っている。
NHK「あさいち」でも紹介され、家事を
楽しむ多彩なアイデアやシンプルライフ
を実践する様子は反響を呼ぶ。
雑誌「婦人之友」「かぞくのじかん」など、
メディア掲載多数。

シンプルで心地よい暮らしを
一緒に見直してみませんか

9月1日 土

13:30～15:30

弘前市民文化交流館ホール
(ヒロロ4階 弘前市駅前町9-20)



心もスッキリ!

- ◆会費 800円 (当日1000円)
- ◆チケット取り扱い
弘前友の会、ヒロロインフォメーション、弘前まちなか情報センター
- ◆問い合わせ
小管 TEL・FAX(0172-35-3609)、携帯(090-3122-4693)
弘前友の会 TEL・FAX(0172-87-6206)

※託児を希望の方はご相談ください

主催/弘前友の会 協賛/公益財団法人 全国友の会振興財団
後援/婦人之友社、弘前市教育委員会
NHK青森放送局、東奥日報社、陸奥新報社



全国友の会とは <http://www.zentomo.jp/>

1930年、日本初の女性ジャーナリストで教育者の羽仁もと子(八戸市出身)を中心に、
雑誌「婦人之友」の愛読者によって生まれた団体です。

現在は日本各地から海外まで、187友の会/約18,000人が参加。

衣・食・住・家計・子どもについて楽しく学びながら、健全な家庭を作り、社会の進歩に役立ちたいと、
年代をこえて共に活動しています。

弘前友の会は30代～80代が集い、本年は「キラキラ最寄・いきいき友の会」をテーマに活動中です。

Instagram @ hirosaki_tomonokai #弘前友の会

