

物忘れが多くても大丈夫!!

脳を疲れさせない

「仕組み」で解決！ 整理整頓術

あれ、なんだっけ？
あれ？

どこおいた？

「さっきまで持っていたのに…」「片付けてもすぐ散らかる…」

「なんだか最近、うっかりや物忘れが増えた気がする…」

これまでは気力と記憶力でカバーできていたことも、これからは「体がラクな方法」「脳に負担をかけない仕組み」へシフトするサインです。

あなたの体力と脳のペースに合わせた、毎日が劇的にラクになる「探さない暮らし」のコツを、プロの講師がお伝えします。暮らしと自分に「ゆとり」を取り戻しませんか？

日時: 9月26日(土) 14時~16時

 講師: **根原 典枝**さん (片付けコンサルタント・(株)暮らしかたらぼ 代表)

 会 場：なは女性センター(なは市民協働プラザ1F 那覇市銘苅 2-3-1)

 **対象者:** 那覇市内在住、在勤、在学の方

 **定員: 50 人**(定員に達し次第、締め切ります)

 申込期間:9月3日(木)~9月17日(木)

会場周辺地図

なは市民協働プラザ

(プラザ地下駐車場あり)



【講師プロフィール】 ねはら のりえ

1972 年うるま市出身。赤字企業が 3S（整理・整頓・清掃）で再生する様子に感化されて実践を開始。2010 年に片づけ掃除で悩む人をサポートするため「株式会社暮らしかたらぼ」を設立。著書に『片付けられるようになる為に私がやったこと』（幻冬舎：2024 年 12 月）。現在「週刊タイムス住宅新聞」「週刊ほーむぷらざ」でコラムを連載中。



お問い合わせ&お申し込み

首里公民館 TEL:9 1 7-3 4 4 5 (平日9時~17時)

☆電話、または右の画像を読み取り、オンラインでの申請もできます。



*お車で越しの際は、なは市民協働プラザ地下駐車場・消防局隣の「メカルパーキング」がご利用
できます。講座受講者は駐車料の減免ができますので、当日「駐車券」を会場までお持ちください。