

快適に  
笑顔で

# 暮らすための 片づけ術

参加無料

「片づけ」と聞いて、思い浮かんだ場所は、ありませんか？

自宅・実家・モノがたくさん部屋…等々

片づけを始める前に大切なことは「頭の整理」

「片づけ＝捨てること」という思い込みをなくし、  
シニアライフを快適にするコツが学べます。

ご家族・ご夫婦での  
参加もオススメです！

日時

11月22日(水) 13:30~16:00

(開場 13:00)

会場

まちなかキャンパス長岡 3階 301会議室

講師

マスターライフオーガナイザー

大滝 愛弓 さん



- ◆株式会社オオタキクラブ  
片づけコンサルジュ室 室長
- ◆二級建築士
- ◆インテリアコーディネーター
- ◆福祉住環境コーディネーター

数多くの講座、セミナーを開催し、「思考の整理から始める片づけ」を伝えている。

事前に申し込みが必要です

定員 30 名  
(申込先着順)

11/20(月)までにTEL、FAX  
等でお申込みください。

(詳細は裏面)

※具体的な収納テクニックを伝える講座ではありません。

●主催 第31回ウィルながおかフォーラム実行委員会/長岡市  
問合せ/申込み 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか  
〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 (ながおか市民センター2階)  
TEL(0258)39-2746/FAX(0258)39-2747/E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp

QRコードでのお申込みは  
こちら →



氏名			
電話		FAX	

**申込方法**

下記のいずれかで、長岡市男女平等推進センター ウィルながおかへ 11/20(月)〆切

☎ 電話 0258-39-2746 (月~土 9~17時、祝日を除く) ✉ MAIL will@city.nagaoka.lg.jp

📠 FAX この用紙をお使いください。 🖨 HP ウィルながおか 検索

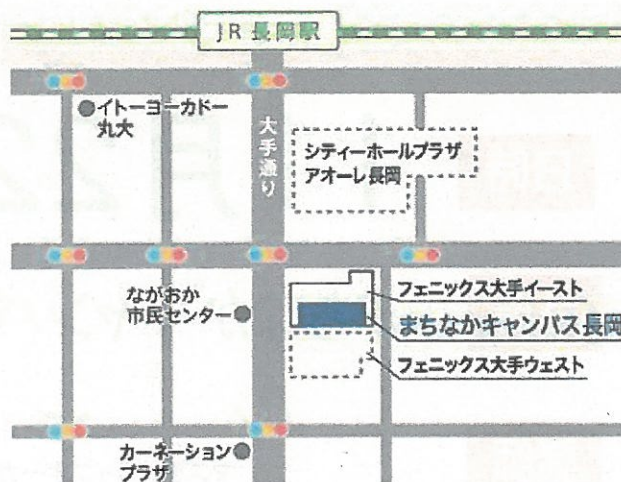
※FAXでお申込みの方には、受付完了のFAXを返送します。  
3日以内に届かない場合はご連絡ください。

QRコードでのお申込みはこちら→



**会場までのご案内**

- まちなかキャンパス長岡  
住所 長岡市大手通2丁目6番地  
フェニックス大手イースト3階  
電話 0258-39-3300
- ・長岡駅大手口より徒歩5分。
- ・専用の駐車場はありません。  
大手通地下駐車場、大手口駐車場、表町駐車場、  
民間駐車場など有料駐車場をご利用ください。



**お知らせ**

メインイベント

**女性の今、これからの働き方**

【日時】 11月26日(日) 13:30~15:30  
【会場】 アオーレ長岡 市民交流ホールA  
【対象】 どなたでも (定員 200名)  
【講師】 坂東眞理子さん  
(昭和女子大学総長・理事長)



参加無料

要申込 11/24(金)〆切

11/1(水)より申込受付開始・定員になり次第〆切

分科会2

**ココロとカラダのセルフメンテナンス**

【日時】 11月23日(木・祝) 13:30~16:00  
【会場】 越路健康福祉センター  
【対象】 どなたでも (定員 40名)  
【講師】 水科江利子さん  
(心と体のコーディネーター)



参加無料

要申込 11/20(月)〆切