

時短で充実時間

～自分時間のつくり方～

1 時短料理 『時短でもカルシウムたっぷりメニュー』



缶詰を使った簡単料理
なのに栄養も豊富!!

- 魚缶のチーズホイル焼き
- 小松菜のじゃこ卵炒め
- ひじきのサラダ

2 収納 『暮らしに役立つ！整理収納のキホン』

整理するって
どんなこと？

「片づける」
↓
「見えない場所にしまい込む」
ではない…

部屋別整理収納の
ポイント

定位置
管理

動作・動線

適正量の
決定

などなど、収納のキホンをお教えします!!

3 自分時間

『時短でできた自分時間、身だしなみ術で魅力アップ!!』

毎日忙しくしているみなさん
ときには自分へのご褒美に
スキンケア・メイクアップを
学び、魅力アップしませんか
男女問わず
お申込み可能です!!



今回は
さらに、簡単頭皮マッ
サージや受援力を学び、
自分時間をパワーアップ
するワークショップと
盛りだくさん!!

【申込先】 田主丸総合支所文化スポーツ課

住所：久留米市田主丸町田主丸459-11

電話：0943-74-4000 FAX：0943-73-4030

窓口・電話(9時～17時、土日祝除く)FAX・電子申請(24時間受付)

