



託児有  
事前申込制

参加無料

事前申込制

定員200名(先着順)  
駐車場無料

# 楽家事で

# ワーク・ライフ・バランス!

～ワーク家事をライフ家事にする方法～

## 楽家事ってなんだろう?

「仕事と家事と子育てで毎日ヘトヘト」

「僕も家事した方がいいのはわかるけど…」

日頃の家事を、もっと楽しくみんなで楽にできる方法を知りたくないですか?家事は楽しい生活の手段です!

まだまだ少数派の**主夫**ならではの視点で、自身の家事や子育て経験、持ち込まれた家事相談をもとに**笑いあり、得する家事のテクニックあり**の90分です。



やま だ りょう

講師:家事ジャーナリスト・  
スーパー主夫

## 山田 亮 氏

日本経済新聞土曜日版日経プラス1  
「すっきり生活」欄で連載中(2018.7～)



もちろん  
男性の参加者も  
お待ちしております!

平成30年

# 11/2(金)

午後1時30分～  
(午後1時 受付・開場)

場所:下野市役所3階会議室  
(笹原26番地)

セミナーお申し込みは下記までお願いします。

下野市 市民協働推進課 TEL: 0285-32-8887

(ホームページからも申込可能です:  
<http://www.city.shimotsuke.lg.jp/>)



参加申込書	FAX: 0285-32-8606 まで送信してください
参加者氏名	
電話番号	