

# 家事力アップ講座

家事に関する講座を行います。  
プロや専門家に基本を教わりながら、家事力をアップさせましょう。

プロから学ぶ！

## ① アイロン(洗濯)力

アイロンの基本・使い方・洗濯表示の見方・洗い方・頑固な汚れ落としのワザについて学ぶ。



くらし研究家から学ぶ！

## ③ お掃除力

風呂場・洗面台・シンクなど水回りを中心に環境にやさしい重曹を使った掃除法のワザについて学ぶ。



整理収納アドバイザーから学ぶ！

## ② 収納力

衣類等の効果的な整理・収納のワザについて学ぶ。  
※初心者向け



料理研究家から学ぶ！

## ④ 簡単料理力

ガパオライス★

ハーフを使ってみよう/フライパン1つ

- ・美味しいご飯の炊き方
- ・目玉焼き、鶏そぼろのハーフ炒め

【詳細は広報・HPをご覧ください】



■日 程《1DAY 講座》※複数受講可

①2月25日 ②3月3日 ③3月10日 ④3月17日 ※全て日曜日開催

①②③10:00～11:30 ④10:00～12:00

■場 所 知立市中央公民館

■対 象 家事力をアップさせたい方(市内在住・在勤・在学の18才以上)

■教材費 ①②無料 ③300円 ④700円

■定 員 ①②③10人④16人(先着順)

■申込み 2月3日(土)～18日(日) 午前8時半～午後9時までに希望する講座の教材費を添えて直接中央公民館事務室にて申込下さい。※複数申込可

■問合せ 知立市生涯学習スポーツ課(中央公民館内 83-1165)(月曜休館)