

令和5年度

# 「家事力アップ講座」講座要項

講座名・講師内容	内容	日時・部屋・定員	持ち物	教材費
プロから学ぶ！ アイロンカアップ講座  クリーニングのミヤコ 岩瀬 博司、岩瀬 誠司	アイロンの基本・使い方・洗濯表示の見方・洗いかた・頑固な汚れ落としのワザについて学ぶ。 (ご自分のアイロンを 使います。)	2月25日(日) 10:00~11:30 小会議室及び 第1・2和室 10名	アイロン、アイロンの仕方を教えてほしいもの(Tシャツ、ワイシャツ、ハンカチ等)、どう洗ったらよいか分からない衣類(あればお持ちください)、筆記用具	無料
整理収納アドバイザー から学ぶ！ 収納カアップ講座  整理収納アドバイザー 奥野 愉加子	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	3月3日(日) 10:00~11:30 第1実習室 10名	筆記用具	無料
暮らし研究家から学ぶ！ お掃除カアップ講座  暮らし研究家 平野 敬子	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。*油、水アカ等で汚れたものを持参していただく。	3月10日(日) 10:00~11:30 料理実習室 10名	油、水アカ等で汚れた綺麗にしたい物 (例)茶渋で汚れたカップ、鍋、換気扇の羽、洗面器、子供のおもちゃなど 筆記用具	300円
料理研究家から学ぶ！ 簡単料理カアップ講座  料理研究家 高倉 恵	ハーブを使ってみよう /フライパン1つ ガバオライス ・美味しいご飯の炊き方 ・目玉焼き、鶏そぼろのハーブ炒め	3月17日(日) 10:00~12:00 料理実習室 16名	エプロン、手拭きタオル、ふきん、台拭き、筆記用具	700円

## ■キャンセル

キャンセルする場合は、原則教材費は返金できませんので予めご了承下さい。

## ■初回持ち物

①申込書(本人控え) ②各講座の持ち物

## ■問合せ

生涯学習スポーツ課(広見三丁目1番地 ☎83-1165、午前8時30分~午後9時、月曜休館)

■講座実施施設:知立市中央公民館(広見三丁目1番地 ☎83-1165・月曜休館)