

お家もココロもすっきりと！ **社会教育講座のご案内** ～初めの一步を踏み出そう～

# 「断捨離で生き生き暮らそう！」

**日時：5月25日(火)**  
**13:30～**

**場所：誠道公民館**  
**集会室**

**参加費：無料**

**定員：先着 20名**

※若干、空いています。

**お申し込みはお早めに！**

《お申込み・お問合せ先》 誠道公民館 TEL45-5392

**講師：南前ひとみさん**

断捨離®提唱者やましたひでこ公認  
断捨離トpptトレーナー

「今日から、ここからもっとごきげんな暮らしを断捨離で」今より10倍しあわせを感じる生き方の提案をします。



断捨離®はただ「捨てる」ことではありません。今に焦点を当てた自分らしい生き方・暮らし方に磨きをかける。モノをすてて身の周りをキレイにするだけでなく心もストレスから解放されてスッキリすることを目的にしています。

「断捨離®」を学び健康でイキイキとしたご機嫌な生活を目指しましょう。