

# お片づけを習慣化しよう

何から始める？

## 整理収納

小国自治センター

## 継続セミナー

参加費各回  
¥1,000

どこから始める？



2026年 全5回 単発参加も可



### 何を学ぶ？

モノを“減らす”だけでなく、  
思考整理・習慣づくり・仕組み化を小さく体験

### 5回コースここが推し！

続けることで“知ってる”を“やってる”に変える  
少しずつ進めて負担を少なく

講師のサポートと仲間と一緒に進める安心



### 講師

沖田 仁美



整理収納アドバイザー 1級  
整理収納アドバイザー 2級認定講師  
ホームファイリングアドバイザー

### お申込み

コース詳細と  
申し込み方法・日程は  
裏面へ



### 会場

小国自治センター

5回コース

## 詳細内容 (1回60分)

『今の暮らしを軽くする5つのレッスン』

### 第1回 まずは「思考の整理」から

5/14(木)

AM10:00~

整理収納の基本

“わたし”の選ぶ基準を見つけよう

### 第2回 キッチンから小さく見直し

6/12(金)

AM10:00~

配置を考える

毎日使う場所で便利を体感

### 第3回 “おうち書類”の片づけ方

7/9(木)

AM10:00~

整理の効果を体感

探さない仕組みづくり

### 第4回 洋服の適正量を考える

11/12(木)

AM10:00~

増える理由・減らない理由

今の自分を軸に服を選びなおす

### 第5回 “ラク家事動線”のつくり方

12/11(金)

AM10:00~

動作動線

日常の動きにモノの住所を合わせる

申し込み方法

※日程は変更する場合があります最新のお知らせをご確認ください

小国自治センター (0847-37-1005)まで