



# 健康な毎日はお片づけから



片づけなければとわかっているのになぜかやれない。

その原因は「脳」のせい?! 片づけストレスは健康にとっても大きなポイントです。そもそもお片づけってなんだろう? やり方の前にあり方を。収納と健康のプロがお話します。

日時：7月3日（水曜日） 10:00~12:00

場所：中央公民館

講師：平塚 知嘉子氏（保育指導士、健康管理士）

費用：300円

募集：申込は下記へ。当日でも受け付けます。

募集人数：30名

用意するもの：筆記用具

主催 ・ 問合せ窓口

NPO法人 あさか市民大学

坂本 和哉：☎090-8680-3018 ☒[sakamoto-kzy@jcom.home.ne.jp](mailto:sakamoto-kzy@jcom.home.ne.jp)

351-0007 朝霞市岡 1-13-75