

あの食品の消費期限は大丈夫？

# 食べ物の在庫を みなおす会

2019/2/23 (土)

10:00~11:30

横須賀市まなびかん第3学習室

2019/2/26(火)

10:00~11:30

逗子文化プラザ交流センター第1会議室

対象：片付けをしたいおとな

定員：先着10名

参加費：±000円 → 500円

講座リニューアル価格 2019年3月まで！

締切：2/21(木)

## お申込み・問い合わせ

講座希望日、お名前、ご年齢、性別、連絡先を記載のうえ下記連絡先までお申込みください。

ヒトモノラボ 石渡知里

TEL 080-9521-0145(土・日・月のみ)

FAX 045-330-0979

Mail [info@hitomonolab.com](mailto:info@hitomonolab.com)

FacebookやHPから  
申込できます。  
ぜひご利用ください！



1 ぜんぶだす  
2 へらす  
3 わける  
4 おさめる  
5 かくにんする

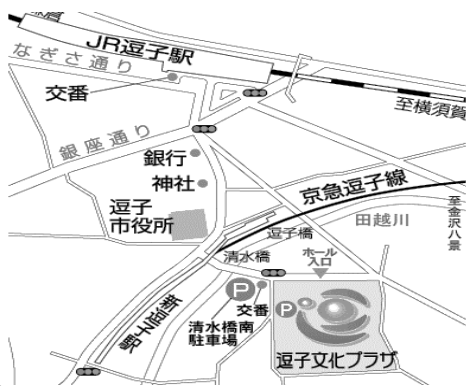
# 食べ物の在庫をみなおす会 申込書

## FAX 045-330-0979

参加日程	○をつけてください 2/23(土)横須賀 ・ 2/26(火)逗子			
フリガナ お名前		性別	男・女	ご年齢
ご連絡先	TEL	/ FAX		
お住まい	横須賀市・逗子市・三浦市・葉山町・その他 ( )			

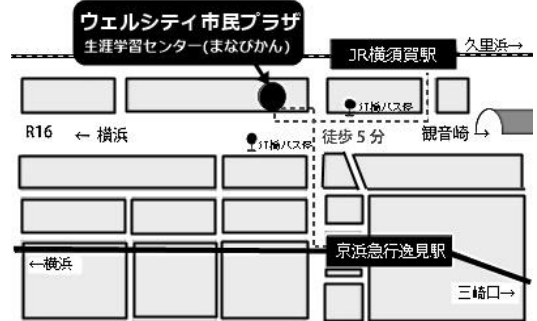
### 逗子市文化プラザ市民交流センター

JR逗子駅より徒歩5分  
京浜急行線新逗子駅より徒歩2分



### 横須賀市生涯学習センターまなびかん

JR横須賀駅より徒歩5分  
京浜急行線逸見駅より徒歩5分



## お片付けコラム

嫌々やるより、楽しんでやった方が継続できる。

これは片付けにも通じる事。片付けをしていると「買ったけど使っていない物」がでてきたり、「散々探したけど出てこなかった物」がでてきたりします。そんな時にあなたは自分にどんな言葉をかけていますか？

やっちゃったな～、無駄遣いしてるなあ、何であの時見つからなかったんだよ…

さりげなく過去の自分の事を責めたり、周りの人を責めたりしていませんか？私たちは過去には戻れません。今の自分が何をすることがとても大切です。

せっかく見つかったんだから使ってみようかな、使ってくれそうなあの人に譲ろうかな、迷子にならない場所に置いておこう…

今の自分に出来るようなことをするだけで部屋の空気が明るくなる気がしませんか？

