



男女共同参画推進講座 開催

希望掲載時期	☒ 事前告知を希望 ☒ 当日取材を希望
日 時	令和7年10月19日（日）午後1時30分～3時30分 （開場：午後1時）
場 所	駅前ビルアルパ 多目的ホール
対 象	どなたでも
内 容	子育て世代やセカンドライフ世代など幅広い世代を対象に、第2回男女共同参画推進講座「あなたと私のいきいき講座」を開催します。洗濯の基礎を学ぶことで、家事の意識を改め、地域の中でいきいきと活躍できるよう支援します。 1. 演題 ゼロから学ぶ洗濯講座 洗濯の基礎と正しいやり方を学んで、日々の洗濯のお悩みを一緒に整理します。 2. 講師 中村 祐一さん（洗濯家） 3. 定員 40人程度 4. 受講 無料・事前申し込み必要 5. 締め切り 10月16日（木）まで

【問い合わせ】

長野県 駒ヶ根市 総務部 総務課 人権・男女共同参画推進室
 （課長）中嶋 憲一 （室長）中嶋 英貴 （担当）浅見 貴代
 TEL：0265-83-2111 内線 211 FAX：0265-83-4348
 E-mail：jinken@city.komagane.lg.jp



駒ヶ根市PRキャラクター

「こまかつぱ」

ゼロから学ぶ 洗濯講座

参加者
募集！

苦手な洗濯が
楽に、
楽しくなる！

i n 駒ヶ根

～洗濯の基礎をやさしく学んで、日々の暮らしを快適に！～

「洗濯って正解が分からない」「汚れがおちない」「においが気になる」
そんなモヤモヤを日々抱えている方、今さら聞けない洗濯のキホンを
学びたいと思っている方にオススメの講座です！

洗濯のしかたで、服の寿命や着心地は変わってきます。

洗濯の正しいやり方を学んで、お悩みを一緒に整理しましょう。

洗剤・柔軟材の正しい使い方も教えてもらいます。

★お一人でももちろん、ご夫婦で、ご家族で、ぜひご参加ください！



講師

洗濯家

中村 祐一さん

伊那市のクリーニング会社「芳洗舎」3代目。「洗濯から、セカイを変える」という信念のもと、2006年から家庭への洗濯アドバイスをを行う。洗濯から考える、よりよい暮らし方の提案を行い、衣生活の向上に洗濯の側面から取り組む。「洗濯王子」の愛称で、NHKでの講師、日経新聞での連載など各種メディアにも多数出演。

日時
会場

10月19日(日) 午後13時30分～15時30分
(受付:13時00～)

駒ヶ根市駅前ビル アルパ 多目的ホール

(市民交流活性化センター)

申込期限
定員

10月16日(木)まで
40人

参加無料
託児あり

申し込み詳細は裏面へ

主催 駒ヶ根市 総務課人権男女共同参画推進室

共催 駒ヶ根市人権教育推進協議会・駒ヶ根市公民館協議会

駒ヶ根市役所 総務課
人権・男女共同参画推進室

TEL : 0265-83-2111 (内211)
FAX : 0265-83-4348
E-mail : jinken@city.komagane.lg.jp

受講・託児の申込方法

申込期限 10月16日(木)まで(託児は9日(木)まで)

◆電話・FAX・メール・窓口でのお申し込み

下記の申込書の内容をご連絡ください。
窓口またはFAXで申し込みの場合には、下記に必要事項記入の上、申し込みをお願いします。

◆QRコードからのお申し込み

右側のQRコードから、画面の案内に沿ってお申し込みください。



◆ホームページ応募フォームからのお申し込み

市のホームページからお申込みください。
総務課> 人権男女共同参画推進室> あなたとわたしのいきいき講座

駒ヶ根市役所 総務課 人権・男女共同参画推進室 行き

【10/19講座申込書】

FAX 0265-83-4348

ふりがな 氏 名			市町村名 または所属名	
年 代	歳代		FAX／E-mail	
連絡先 電話番号				
託児希望 10/9まで	あり () 人	お子様のお名前(ふりがな)、年齢		
[備考欄]				

※収集した個人情報厳正に管理し、利用目的の範囲内でのみ使用します。
※やむを得ず欠席される場合は、事前に連絡をお願いします。
※託児の申し込みをされた方は、詳細を後日ご連絡致します。