バタバタ な毎日にサヨナラ!

仕事も家事もスムーズに回る!

フセン手帳が

新しい手帳が売り出される季節です。

フセンを使った手帳管理術を身につけて、新しい年こそバタバタ な毎日にサヨナラしませんか。

うっかりミスや忘れ物が多い方におすすめで、時間管理のポイントやその日からさっそく使えるワザをお伝えします。毎日が劇的に楽になりますよ!

人気講師のセミナー入門編を無料で受けられるチャンスです。

スマホでスケジュール管理している方も 大歓迎!



講師は、国外でも翻訳版が発売決定の「フセンと手帳で今度こそ、家が片づく」の著者 須藤 ゆみ さん

●日 時 今和元年 **]] 月 27** 日 (**才**) 10:00~11:30

●会 場 高崎市市民活動センター「ソシアス」(足門町)

●対 象 どなたでも

●定 員 30名(先着)

●持 ちもの 筆記用具

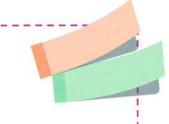
ご自身の今後のスケジュールがわかるもの(手帳や勤務シフト表、子どもの行事予定表など)

●申し込み 電話で男女共同参画センター(027-329-7118)へ

「氏名」・「電話番号」を連絡してください

こんな方にオススメです!

- ☑ 自分の仕事や家族の予定、子どもの塾…把握しきれない!
- ☑ やらなくちゃならないことをつい先延ばしにしてしまう…
- ☑ 忘れ物やうっかりミスが増えた
- ☑ いつも何かに追われて、落ち着かない…
- ☑ 手帳に書くほど大きな予定はないのに、なぜかバタバタ…



講師紹介 須藤 ゆみ さん (働くママのための夢育カルチャー教室 代表)

肩書・資格・フリーアナウンサー、ナレーター

- ・片づけフセン術 講師 (整理収納アドバイザー1級)
- ・あな苦手帳術 トップディレクター講師

著 書 「フセンと手帳で今度こそ、家が片づく」(朝日新聞出版)

略 歴

ラジオパーソナリティやテレビのレポーター、声優、CM ナレーションなど、フリーアナウンサー歴 16 年。(FM ぐんまの出演は計 13 年) 2010 年に出産し、重度の産後うつを経験したことがきっかけで、「子育て中のママや主婦たちの日常をラクにし、夢を叶えるお手伝いができたら」という想いで起業。働くママのための時間管理術(あな吉手帳術)や、お片付け・整理収納セミナー、話し方教室を主宰し、自身のズボラならではの発想や失敗エピソードから得たノウハウが「目からウロコ」と好評を得ている。企業や PTA などから研修講師のオファーも多く、これまでの受講者数は延べ 1,000 人以上。

フセンを使った時間管理術と、片づけを融合させたオリジナル講座 「片づけフセン術」が人気を集め、2017 年 4 月に朝日新聞出版から 初の著書を出版。

発売わずか 19 日で重版され、ラジオや雑誌など様々なメディアでも 特集されている。





ナビゲーションシステムで地番や電話番号で検索しても正しい場所を示さない場合は、「高崎市役所 群馬支所」(tel.027-373-1211)で検索してお越しください。「群馬支所」前の道をはさんで南側が会場です。