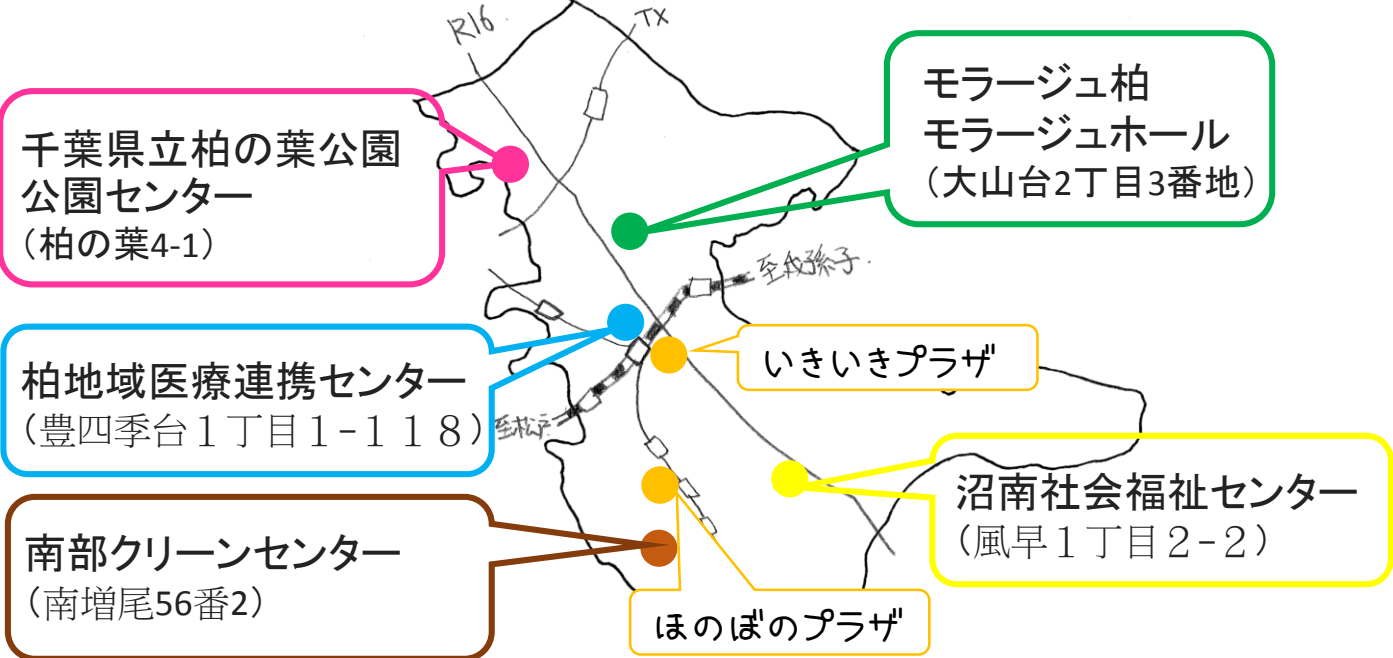


# 4月以降の講座について

今まで介護予防センターでは、「ほのぼのプラザますお」と「いきいきプラザ」を中心に介護予防講座を開催していましたが、今後は、より多くの市民の皆様にご利用いただきたく、いろいろな会場に出向いて講座を実施していきます。



※このほか、近隣センター等でも講座を実施していく予定です。

講座から学ぶ  
2月26日開催

## こんまり流 お片づけでときめきシニアライフ



こんまり流  
片づけコンサルタント  
迫 律子さん

### こんまり流

#### ときめき片づけ法の秘訣

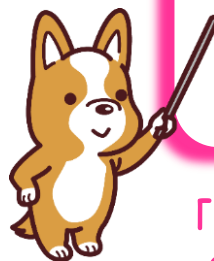
- ♡ ときめくモノを残して選びましょう
- ♡ モノと向き合い、自分と向き合みましょう。
- ♡ きれいにすることで自分の家を  
パワースポットにしましょう。

### リバウンドしない為の 5つのステップ

- ① 理想の暮らしをする
- ② モノを見極める
- ③ 適正を認識する
- ④ 位置を決める
- ⑤ 使ったら元に戻す

### 生前整理のやり方

- ① すぐ使わないけど手放せないモノは段ボールに入れて見えるところに置く
- ② 1年以上使わない段ボール内のモノは不要。手放しましょう。



「いつか使うかも」はNG！  
自分の宝は人のゴミ！！