

# 家事・育児も楽しく楽に楽に。

## 楽に楽しく＝らくたの

家事・育児支援セミナーに  
参加しませんか？

家事・育児を  
シェアして  
ハッピー

### お父さん！ お母さん！

## 仕事・家事・育児に忙しいに必見！

上手に楽しんで家事・育児を楽しむ方法を学んでみませんか？  
整理収納アドバイザーの柳瀬わかなさんと、時短家事コーディネーターの藤田ゆうみんさんによるユニット「ずぼらんたん」によるセミナーを開催します。  
仕事・子育て・家事などに忙しいお父さんお母さんに向けて、上手に手を抜く＝「ズボラ上手」を学んで、家事・育児を楽しんで楽しくシェアしましょう！

お父さん  
お母さん  
愚痴りに  
おいで！



家事・育児の  
モヤモヤ  
解決のヒントが  
あります！

### 日時・会場

### 参加無料

令和5年9月～12月にかけて秋田市、仙北市、八郎潟町、大仙市、北秋田市で開催されます。  
内容は、各回共通です。  
※詳細日時は、裏面をご覧ください。

### 申し込み方法

申し込みフォームからお申し込みいただくか、裏面の申込書にある必要事項を記入のうえ、メール、FAXによりお申し込みください。

申し込みフォーム



### 講師

## ズボラ推進！現役ワーママデュオ 「ずぼらんたん☆」

柳瀬わかなさんはフリーアナウンサー、藤田ゆうみんさんはラジオパーソナリティとしても活動していて、2人とも小学生の子どもを持つ現役ワーキングマザー  
2020年8月に「ずぼらんたん☆」を結成。

### 募集対象

これからパパママになる方  
子育て中のお父さんお母さん



# らくたの家事・育児支援セミナー参加申込書

メール送信先：isshoni@mail2.pref.akita.jp

FAX：018-860-3895

お名前	(お名前)	(お名前)
お住まいの市町村		
参加する会場		
連絡先		
メールアドレス		

お父さん・お母さんで参加いただくセミナーです。お子様も一緒に入室できますが、心配な方は託児を準備しておりますので、ご相談ください。  
※お一人での参加も可能です。  
※メールで申し込む際は、上記の内容を本文に記載いただきお申し込みください。

## らくたの家事・育児支援セミナー開催日時

### 秋田市会場

- 日時** 令和5年9月10日(日)  
10:30～11:30(受付9:45～)
- 会場** 秋田拠点センターアルヴェ洋室C
- 定員** 先着30組(託児あり)

### 仙北市会場

- 日時** 令和5年9月24日(日)  
11:00～12:00(受付10:00～)
- 会場** 西木総合開発センター
- 定員** 先着30組(託児あり)

### 八郎潟町会場

- 日時** 令和5年11月11日(土)  
11:00～12:00(受付10:00～)
- 会場** 八郎潟町 えきまえ交流館はちパル  
交流ホール
- 定員** 先着30組(託児あり)

### 大仙市会場

- 日時** 令和5年11月12日(日)  
14:00～15:00(受付13:00～)
- 会場** 花火伝統文化継承資料館 はなび・アム
- 定員** 先着15組(託児あり)

### 北秋田市会場

- 日時** 令和5年12月3日(日)  
11:00～12:00(受付10:00～)
- 会場** 北秋田市民ふれあいプラザ コムコム
- 定員** 先着18組(託児あり)

### 参加申込みについて

- お住まいの市町村以外の会場でも参加できます。
- 各会場の託児については、定員がありますが先着順ではありません。事前にご相談ください。
- 参加希望は先着順になります。