

指導(活動)分野	断捨離®	指導 披露 講義
ふりがな	だんしゃりとれーなー うえだゆみこ	登録番号
氏名またはグループ名	断捨離®トレーナー 上田ゆみこ	D - 18
指導(活動)内容	・断捨離講座	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・2023年2月よりやましたひでこ公認断捨離トレーナーとして活動中 ・2024年12月より区民活動センターで「断捨離入門講座」開催中	
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 応相談 交通費 実費

#### 【プログラムの一例】

#### 今日から始める断捨離®入門講座 ～住まいも心もスッキリ～

定員:20人 所要時間:90分

- ① 講師の断捨離ビフォーアフター
- ② 断捨離って何？
- ③ 断捨離のコツ
- ④ それぞれの断捨離宣言



・上記のような一般向け講座の他、子育てママ向け、親子向け等、ご要望に応じて対応可



#### 【街の先生からひとこと】

「断捨離に興味はあるけれど、どこから始めればいいのか分からない」「家が片づかなくて困っている」そんなあなたに、断捨離を分かりやすくお伝えします。

家がスッキリしたら、心もスッキリ！人生がもっと楽しくなる！まずは最初の一步を踏み出してみませんか？ブログもご覧ください→<https://ameblo.jp/uentz/>