

令和7年度

児童センター／子育て生活ミニ講座

「子育て中でも簡単チャレンジ！ 時短家事と節約の工夫アレコレ」

スキマ時間を味方に！
効率的な
家事のコツ！



物価高に負けない！
賢いママの知恵



時短と節約で、
自分の時間を
もっと楽しむ！



毎日育児や家事にバタバタして、1日があっという間に過ぎてしまう。
物価高で、買い物に行く回数が減った。
そんなママたちを少しでも応援するため、今回は、時短家事の方法や、
物価高に負けない節約の知恵をご紹介します。
ぜひご参加ください。

講師

西宮友の会/芦屋方面のみなさん

10月22日(水) 午前10時～11時30分

対象) 子育て中の保護者

定員) 先着15名

場所) 上宮川文化センター・3階 大会議室

申し込み) 10月7日(火) 午前9時30分～

*一時保育あり(1歳6ヶ月以上 10名 要予約)

※会場内、1歳6ヶ月未満の子ども同伴可

電話または、申し込みフォームの受付開始



参加費無料

お問合せ) 芦屋市立児童センター(上宮川文化センター内)

Tel 0797-22-9229(平日 午前9時～午後5時)