

子育て世代の 家事シェアセミナー



参加費
無料

花粉や生乾き臭、家事分担のモヤモヤに
役立つ知恵が満載♪

2026
2/28(土) 14:00
15:30

開催場所

青葉区地域子育て支援拠点
ラフル
(横浜市青葉区青葉台1-4 6F)



内容

- ①家事シェアタイプ診断
- ②“ほめる”達人から学ぶポジティブな伝え方
- ③洗濯セミナー（実用スキル）

定員

夫婦・カップル 12組限定
プレパパ・プレママも可
※お子さまの同伴可（保育はありません）

こんな方におすすめ！

- 家事を“分けるもの”ではなく、“ふたりで支え合うもの”にしたい
- 洗濯の適切なやり方や、冬場の工夫を身につけたい
- 夫婦で、家事や暮らしについて話すきっかけがほしい

講師

大貫 和泉

ライオンお洗濯マイスター



杉山 錠士

NPO法人

ファザーリング・ジャパン



申込

1月13日（火）12:00～横浜市地域子育て支援拠点サイト(WEB)にて先着順
申込の問合せ：青葉区地域子育て支援拠点「ラフル」
☎045-981-3306（火～土 | 9:00～17:00）



毎日の家事、気づけば「自分ばかりやっている」と感じることはありませんか？

このセミナーでは、日々の家事を見つめ直し、パートナーとチームのように分担・協力するためのヒントを紹介します。暮らしがちょっとラクに、夫婦の会話が少しあたたかくなる——そんな“前向きな家事シェア”の第一歩を学んでみませんか。



📋 セミナー内容

① 「あなたにとって家事とは？」

あなたにピッタリな家事シェアタイプの診断を行います。

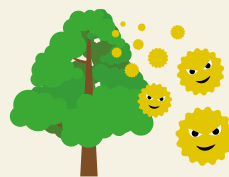
② “ほめる”達人から学ぶポジティブな伝え方

まずは、思いを言葉にすることから。

ほめる達人が極意を伝授！

夫婦の会話に新しい風を吹き込みます。

花粉が気になって
外に干せない…



生乾き臭に
サヨナラしたい



③ 洗濯セミナー（実用スキル編）

- ・花粉シーズンの洗濯物、どう干す？
- ・ニットや冬物衣料の適切な洗い方
- ・部屋干しでも速く乾いて、臭わないテクニック

🌱 「やらないきゃ」から「やってみたい」へ。

家事は、学べばもっとラクに、話せばもっと楽しくなる。
まずは、洗濯から一歩踏み出してみましょう♪

お問い合わせ(全般)

アートフォーラムあざみ野（男女共同参画センター横浜北）

電話 045-910-5700

住所 〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南1-17-3

開館時間 9:00～21:00（日曜・祝日は17:00まで）

休館日 毎月第4月曜、年末年始

※荒天、天災等によって、本イベントは、中止・延期・開催方法の変更をする場合があります。あらかじめご了承ください。

●アートフォーラムあざみ野は、「男女共同参画センター横浜北」と「横浜市民ギャラリーあざみ野」の複合施設です。

●男女共同参画センター横浜北は、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する横浜市男女共同参画センターのうちの1つです。

●提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

●パソコン（スマートフォン）向けにメールマガジンで、講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会HPまたは二次元コードから。

