

未婚者
限定!

スマートな家事を考える

ワークアップセミナー

seminar & cafe

友達さがし・人脈づくりOK

交流会 'happy Cafe'



washing



cooking



家事上手になって仕事もプライベートも充実させよう！交流会は他の職業の同世代とつながるチャンス！

「セミナー&交流会」を松本・長野で2回ずつ開催！2019年1月～2月（詳しくは裏面へ）

work up seminar 1



洗濯王子が伝授する

This is SENTAKU!

シアワセ呼ぶ「洗濯」とは??

正しい洗濯で日常はもっと快適で心地よいものになります。たかが洗濯、されど洗濯。多くの人がなんとなくしている、洗濯のやり方には多くの間違いが潜んでいます！いままでやっていた「洗濯風」を本物の「洗濯」に変えてシアワセを呼ぼう。

講師

有限会社芳洗舎3代目

洗濯家 **中村祐一**さん



1984年3月1日生まれ

伊那市のクリーニング会社「芳洗舎」3代目。「洗濯でセカイを変える」という信念のもと、日本中の家庭に洗濯を伝え続ける、日本を代表する洗濯家。洗濯から考える、よりよい暮らし方の提案を行い、住宅関連メーカー、家電メーカー、アパレルメーカーなど様々な業界へもアドバイス。「衣食住」における「衣」の分野の改革に取り組んでいる。洗濯王子の愛称で、テレビ、雑誌など各種メディアへ出演多数。

work up seminar 2



ココロもカラダもハートフルに

野菜ソムリエが教える

ベジタブルライフ

信州にはおいしい野菜・果物がたくさんあります。それらの食材をおいしく楽しく簡単に、そして、おしゃれにヘルシーに食べる方法を学びます。ベジタブルライフでココロもカラダもハートフルに、忙しい毎日に元気を取り戻しましょう。

講師

野菜ソムリエ上級フロ

「おいしい信州ふード」公使

NAHOさん



東京理科大学理学部化学科卒。フリーアナウンサーを経て、フルーツ農家に嫁いだのを機に、野菜ソムリエの最高峰である野菜ソムリエ上級フロ（旧：シニア野菜ソムリエ）を長野県で初めて取得。「野菜・果物の伝道師」としてレシピ、料理教室、講演会、イベント、メディアなどで野菜・果物の魅力を楽しくわかりやすく発信している。県の「おいしい信州ふード」公使としても活動中。著書に「信州の菜食健美」（しなのき書房）がある。須坂市在住。

work up seminar 1



洗濯王子が伝授する

This is SENTAKU!

シアワセ呼ぶ「洗濯」とは??

2019.1.26.sat

MATSUMOTO ホテルブエナビスタ
松本市本庄1-2-1

2019.2.2.sat

NAGANO ホテル国際21
長野市県町576

13:00 受付開始

13:30 ワークアップセミナー

内容 * 毎日の衣類のお手入れについて
* ワイシャツの楽々アイロン
* 私の家事宣言
「洗濯でセカイを変える」

講師 有限会社芳洗舎3代目
洗濯家 **中村祐一**さん



ティーパーティー&ケーキビュッフェ

15:00 交流会 happy cafe

17:00 終了

work up seminar 2



ココロもカラダもハートフルに

野菜ソムリエが教える

ベジタブルライフ

2019.1.20.sun

MATSUMOTO 誓いの森イストアール
安曇野市豊科高家1036

2019.1.27.sun

NAGANO アニヴェルセル長野
長野市上千歳町1148-1

13:00 受付開始

13:30 ワークアップセミナー

内容 * 信州の旬の野菜・果物あれこれ
* 食卓をおしゃれにヘルシーに
誰でもできる簡単調理
* 私の家事宣言「ベジタブルライ
フでハートフルな毎日を」

講師 野菜ソムリエ上級フロ
「おいしい信州ふーど」公使
NAHOさん



ティーパーティー&野菜のお料理

15:00 交流会 happy cafe

17:00 終了

参加対象 長野県在住在勤の20代~30代の未婚者(男女各25名)

参加費 男性:3,000円 女性2,000円(交流会費)

申し込み 専用ホームページよりお申し込みください。

<https://lifeworkbalance-nagano.jimdofree.com/>

*ワークアップセミナーと交流会はセットとなります。

*応募多数の場合は抽選になります。参加者には後日招待状を送ります。

*当日は身分証明書をご提示いただきます。



お問い合わせ 長野商工会議所マリッジサポートセンター

〒380-0904 長野市七瀬中町276 TEL:026-227-2428 FAX:026-227-2758

《長野県補助 企業・異業種間交流事業》