ー令和8年度　暮らしをデザイン講座ー

「楽家事」でつくる心の余裕

長年「スーパー主夫」として家庭を支えてきた山田 亮 氏。
しかし2025年の交通事故による5か月の入院経験から、
「一人の力に頼る家事」の危険性を痛感します。
生活はいつ何が起こるかわかりません。
誰かが欠けても暮らしが維持でき、日常にゆとりを生む知恵。
それが山田氏の提唱する『楽家事』です。
単なる手抜きではない「持続可能な家事シェア」を一緒に考えませんか。

2027年1月23日（土）開催

午前10時00分～11時30分
エコーセンター2000　大会議室
参加無料！



お申込みはこちら

❶会場受講希望の方
→下記の申込フォームまたはお電話

❷オンライン受講希望の方
→下記の申込フォーム

締切
1月11日(月・祝)まで



講師
山田　亮　氏

家事ジャーナリスト／佛教大学非常勤講師

自身の主夫経験をもとに「男性の家事参画」や「家族と家事シェア」を提唱。
「がんばりすぎない楽家事」と実践的なアドバイスが幅広い世代から好評を得ている。



主催・お問い合わせ先：オホーツク・文化交流センター（0152-43-3705）