

受講無料！  
1月30日  
受付開始

2019年度  
第10回ふくふく講座

2020年

2/28 金  
19時~21時

(受付 18時30分~)

# 物の整理は 心の整理

~ガラクタ整理で新年度の  
幸せを引き寄せる!~

突然ですが皆さん、整理は得意ですか？年度末や節目になる度、整理しなきゃ!!片づけなきゃ!!と思うけれどなかなか進まない、やり方がわからない、どこから手を付けていいのかわからない・・・という方必見の今回はガラクタ整理の講座です。講師の竹内清文さんは、ガラクタ整理術を学び実践していく中で物が片付いてスッキリするだけではなく心が大きく変化し、やる気が出て人生に大きな変化をもたらしたそうです。ガラクタとは？ガラクタを整理するメリットや秘訣、先延ばしにしない整理必勝など知ればすぐに実践したくなる奥の深いガラクタ整理を学んで新年度に向けて新しいスタートを切りましょう！

## ◆講師プロフィール◆

### 竹内清文 (たけうちきよふみ)さん

岡山県出身、沖縄県在住、42歳、ゲイ。浦添市LGBT電話相談担当。職業：ガラクタ整理師、空間浄化師、瞑想インストラクター、元JICA国際協力機構職員。北海道大学文学研究科修士課程修了。モノの整理やLGBT・性の多様性をテーマに自分の心を整え、自分に正直に生きる大切さをピンクの衣装で伝えている。著書に「8割捨てればうまくいく!」「手放せばうまくいく!」「ガラクタを捨てれば人生すべてうまくいく!」がある。



◆会場 宜野湾市男女共同参画支援センターふくふく 2階 講堂

◆対象 関心のある方(市外の方も可) ◆定員 50名(先着順)

◆無料託児を希望の方は2月20日までに要申込み(定員あり)

お申し込みは、宜野湾市男女共同参画支援センターふくふくまで

電話：098-896-1616 (平日10:00~17:00)

主催：宜野湾市

FAX 申込用紙・会場地図は裏面です