

講師(指導者)情報

ふりがな	ほりなか りか				
氏 名	堀中 里香		女	年齢	50 歳台
資格・経歴等	整理収納アドバイザー 2 級認定講師・整理収納コンサルタント・防災備蓄収納 1 級プランナー・防災士				
指導・実演等の内容	具体的内容	①整理収納のできる片付け習慣 片付かないのには理由があります。整理収納の基本を学んで片付ける習慣を身につけましょう！ ②整理収納のできる防災習慣 明日起こるかもしれない災害にそなえ、命を守るための防災習慣を身に付けましょう。 ③基本のパッククッキング、④避難袋の作り方、⑤ハザードマップ、⑥マイ・タイムライン、⑦つっぱり棒の使い方			
	所要時間	1 時間 3 0 分～2 時間			
	必要経費	材料費など 応相談 交通費など 応相談			
	実施場所	①・②・④・⑤・⑥はプロジェクターとスクリーン等がある場所 ③は調理ができる場所			
対象性別	男女とも可				
対象年齢	一般、子ども向け可				
指導可能曜日・時間帯	応相談				
(メッセージ・PR)					
人生でいちばんムダなのは探しものの時間。整理収納でムダな時間を楽しむ時間に変えましょう！					
整理収納は防災備蓄の第一歩でもあります、防災備蓄で毎日の生活が安心・安全になりますよ。整理収納、防災備蓄で、毎日をもっと過ごしやすくしませんか。					