

実習
あります

お洗濯講座

愛知県

～お肌が弱い方も安心 人にも自然にもやさしい「石けん洗濯」～

毎日身につける衣類だからこそ、洗い方や使うものの安全性を考えてみませんか？
食の安全を気にするように、日常のお洗濯も私たちの健康と深く関わっています。

この講座では、洗濯機を使って無理なく続けられる石けん洗濯を
実演を交えながらやさしくお伝えします。

《こんなお悩みありませんか？》

- ・洗剤や柔軟剤を何となく選んでいる
- ・石けん洗濯に興味はあるけれど難しそう
- ・染み抜きや素材別の洗い方がわからない
- ・お気に入りの服を長く大切に着たい
- ・洗ってもニオイや汚れが残る

一つでも当てはまった方におすすめです。

《講座の特徴》

- ★基礎から順番に学べます【入門編 → 初級編】
- ★少人数制で質問しやすい雰囲気です。
- ★実演を交え、ゆっくり丁寧に進めます。
- ★実習があります。染み抜き、アイロンがけ、ドライマークのお気に入りのセーターをお持ちいただき、洗っていただきます。

※商品販売・勧誘はありません

🌿 入門編（全3回）

洗濯の基本と汚れ落としの土台を学ぶ講座

- ① 洗濯機を使って【石けんで上手に洗う方法】
- ② 食材を使った洗濯・【頑固な汚れ落とし】
- ③ 【染み抜きのコツ】と生地の特徴を知る

▶ まずはここだけの参加も可能です

🌸 初級編（全6回、入門編を含む内容です） さらに実践力を高めます

- ① ～③ 入門編の内容を基礎に実践
 - ④ 【アイロンがけのコツ】ときれいな畳み方
 - ⑤ お気に入りの一着を洗う【セーター編】
 - ⑥ プロの仕上げ術を学ぶ【セーター編】
- ▶ 少しずつステップアップできるので安心です



とき

2026 年

入門編 4月18日（土）
（全3回） 12～18時

初級編 4月18日（土）
（全6回） 12～18時
入門編の内容含む

4月19日（日）
10～17時

ところ

岡崎市民会館 中会議室 A

〒444-0072 愛知県岡崎市

六供町字出崎 15 番地 1

TEL. 0564-21-9121

参加費

入門編全3回 12,000 円

初級編全6回 24,000 円
入門編の内容含む

主催・申込先

畔柳 悦子



お申込み・お問合せは、
QR コードから

※内容・スケジュール・会場の詳細は、裏面をご覧ください。

洗濯は、知るだけでラクになります！

毎日続く家事だからこそ、今日からできるやさしい洗濯と一緒に始めてみませんか？

入門編（全3回） ①～③：受講料 12,000 円

日時：2026 年 4 月 18 日（土）

- ① 12～14 時『洗濯機を使って石けんで上手に洗う方法』
 - ・ 良い石けんの選び方、黄ばみ防止、肌触り良く洗う
- ② 14～16 時『食材を使った洗濯・頑固な汚れ落とし』
 - ・ トウモロコシ糊の炊き方、柔軟剤の作り方、他
- ③ 16～18 時『染み抜きのコツ・生地特性』
 - ・ 食べこぼし、ファンデーション、口紅など

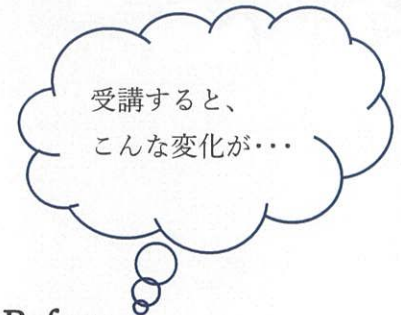
初級編（全6回） ①～⑥：受講料 24,000 円

日時：2026 年 4 月 18 日（土）～19 日（日）

初級編をお申込みの方は、
4 月 18 日（土）入門編①～③を受講します。

4 月 19 日（日）

- ④ 10～12 時『アイロンがけのコツとタタミ方』
 - ・ アイロンがけのコツ、出張や収納にも便利なタタミ方
- ⑤ 13～15 時『お気に入りの1着を洗う～セーター編～』
 - ・ 縮まない洗い方、型くずれ防止、ふんわり洗い上げる
- ⑥ 15～17 時『プロの仕上げ術を学びます～セーター編～』
 - ・ 縮んだセーターを復元する、着ごち良く仕上げる



Before

- ・ 自己流の洗濯
- ・ ニオイや汚れが気になる
- ・ 服が傷みやすい



After

- ・ 理由がわかって洗濯できる
- ・ 一度洗いでスッキリ
- ・ 衣類が長持ちする

▶ お申し込み・お問い合わせは下記まで



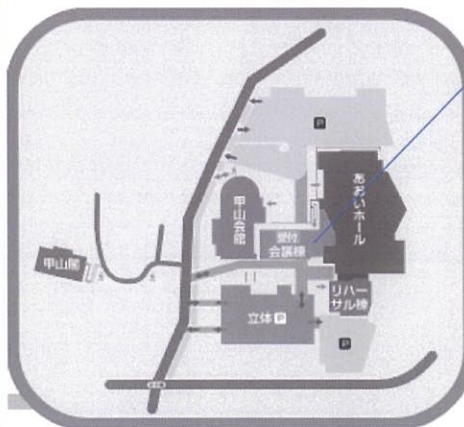
畔柳（くろやなぎ）

※欠席された時限は、振替補講が可能です。3 時限のみ等の単発参加はできません。

【講師 高見明美】

クリーニング師。平成 8 年、ドライや合成洗剤を止め、「安心安全、全品水洗い衣類のクリーニングシステム」を研究開発。アトピーや化学物質過敏症の方にも安全な石鹸と食材を使った「お洗濯講座」や「講演」を全国各地で行っている。兵庫県加西市で安心安全全品水洗い衣類のクリーニング店、クリーニングハウス ムーを営む。令和 6 年、食の安心・安全をテーマに食品工房 むうさんを立ち上げ、「無有さんの干し飯玄米」など長期保存食の販売をはじめる。NHK「あさいチ」出演。著書「楽しい洗濯のレシピ」。

【アクセス・会場ご案内】
岡崎市民会館 中会議室 A
〒444-0072 愛知県岡崎市
六供町字出崎 15 番地 1



駐車場の台数には限りがございます。
公共交通機関等のご利用をお願いいたします。近隣の「市民会館南駐車場」「市営籠田公園地下駐車場」が 3 時間無料でご利用いただけます。



アクセスガイド