

## JOYJOY生活工房

●受講期間 3ヵ月 ●受講料 14,300円

■テキスト3冊 ■添削レポート3回 (Web提出可)

知って得する便利な暮らしの知恵と技術のトレーニング

カラーイラストや図表でわかりやすく立体的に解説

毎日の生活に創意と工夫を — 実習コーナーで面白体験



## ●第1単元

個性が引き立つおしゃれな装い  
【衣のセンスアップ】

- ・女のおしゃれ、男のおしゃれ
- ・似合いと好みの形体、デザイン
- ・自分にあった色の組み合わせ
- ・衣料品の品質表示に強くなるう
- ・洗う、たたむ、しまう — 簡単技術
- ・家庭でできるドライ・クリーニング
- ・衣類の保管でわかるあなたの性格

【実習コーナー】

おしゃれな着こなしのレッスン

全32講

## ●第2単元

友達呼んでワイワイパーティー  
【食のパフォーマンス】

- ・30種類の食品を毎日食べる
- ・牛乳は母なる大地の贈物
- ・カロリー計算なんかしなくても
- ・料理を楽しむコツは簡単
- ・米は洗うの？ それとも研ぐの？
- ・毎日の食事は30分間クッキング
- ・知っておきたいテーブル・マナー

【実習コーナー】

食は我が家にあり — 友達を呼ぼう

全32講

## ●第3単元

くつろぎの快適自由空間  
【住のコンセプト】

- ・狭い部屋を広く使うコツ
- ・スペースのもつ弱点を強みに
- ・畳の部屋の便利さを見直す
- ・散らかしやすく、片付けやすく
- ・収納は“集中”か“分散”かが決めて
- ・汚れをためない賢い掃除のスケジュール
- ・人が来たときの応急処置

【実習コーナー】

一点豪華に — 自己主張する住空間

全32講

