

女性・エッセイ ご担当者様

海竜社

愛とこころの図書館

Publishers House

速報

2020年11月24日

ご注文は電話・FAXでお早めに

FAX: 03-3541-5484

TEL: 03-3542-9671

〒104-0044

東京都中央区明石町11-15ミキジ明石町ビル5階

海竜社
最新刊の
ご案内

ひとりを楽しむ、 がんばらない家事

岸本葉子: 著

ひとり暮らしの著者が実践している、
時間や手間をかけずに家事をこなすため
の方法や、生活の知恵をご紹介します。

「完璧でなくても、自分なりに家事が
できている」という自己肯定感は、心身を
安定させてくれます。

ウィズコロナの今こそ大事な「家事」！

☆☆☆本日配本です！☆☆☆

序章 もう家事でがんばらない！

第1章 メリハリのあるキッチン活用術

第2章 簡単だけどしっかり食べる

第3章 すっきりした部屋を保つコツ

第4章 ワードローブを楽しむには

第5章 持つ物の量をコント

ロールする

第6章 おうち時間を

よりしあわせに

おひとりさまライフを楽しむ
ヒントいっぱい『ひとり上
手』もよろしくお願ひします



時間をかけなくても、
心を込めなくても、
気持ちよく暮らす

海竜社 定価(本体1400円)+税



新聞広告掲載予定
11月27日産経

帳合	ご注文	書名	海竜社	ISBN	本体 価格
	冊	ひとりを楽しむ、がんばらない家事 岸本葉子：著 2020年11月新刊 四六判並製		978-4-7593-1738-1	1,400 円
ご担当	様 冊	ひとり上手 岸本葉子：著 2017年4月刊 四六判並製		978-4-7593-1538-7	1,300 円

FAX情報不要→御社FAX番号(

FAX返信→03-3541-5484