

# 1日が変わる

1日がバタバタと、  
あつという間に過ぎてしまう――。  
そんな時にこそ大切なのが  
ささやかな休息や、  
達成感かもしれない。  
「15分」でひと仕事、ひと呼吸。  
その小さな習慣が、  
1日を変えていきます。

## 「15分」の使い方



2024年  
5月15日発売  
送料小社負担で、お届けします！

仕事も家事も、  
したいことも、  
「区切る」と「出来る」  
1冊に！



<内容はこちら>

運気も気分も上がる、ささやかな心がけ 中園ミホ (脚本家)  
集中力を高める秘訣 井上裕佳子 (通訳者)  
その一着を、もう一度 (ダーニング) 野口光 (テキスタイルデザイナー)

### ◆ 15分の活用法

私を満たす小さな心得 後藤由紀子  
時間をにがらせない、人生の充実習慣 井田典子  
時間の見える化で、暮らしが変わる 東京第一友の会

バランスよく脳を使うには ぼんやりも大事な時間 虫明 元  
リラックス&ストレッチヨガ7選 大前ひろこ

A4判変型 オールカラー 100ページ 1,155円(税込)

ご注文主様

お名前 (ふりがな) \_\_\_\_\_ 住所 〒 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

別冊 婦人之友 1日が変わる  
「15分」の使い方 1,155円 (税込)

冊

〒171-8510  
東京都豊島区西池袋 2-20-16  
婦人之友社

TEL 03-3971-0102  
<https://www.fujinnotomo.co.jp>  
(右記 QRコードからもアクセスして頂けます)



FAX (24時間) 03-3982-8958