

—これだけで大丈夫!!—

♡ ひとり暮らしのきほん

- ほっとできる部屋
- お金の使い方
- かんたん ごはん

ミニ お掃除
セット

ひとり暮らしの
家計ノート

ひとり暮らしの
レシピ集

自分なりのポイントを見つけて、気持ちのよい生活を！

*男女・年齢を問いません どなたでもどうぞ

と き： 3月7日（土） 10：00～13：30

ところ： 東京第一友の家 2F 研修室 （池袋駅より徒歩 10分）

受講料： 2500円 調理実習・昼食代を含みます

定員： 15名 *定員になり次第締め切りますので早目にお申込み下さい

持ち物： エプロン 筆記用具

～ 申し込み・問い合わせ ～ 東京第一友の会講習会係 又は友の家事務室へ
〒171-0021 豊島区西池袋 2-20-11 TEL 03-3971-9602 FAX 03-3971-6495
(木・土・日・祭日休館 お電話は 10 時～15 時 30 分をお願いします)
* 電話、FAX、メールで申し込み後2月末日までに費用をお振込み下さい
郵便振替 加入者名 東京第一友の会 □座番号 00120-9-612244
* 振込み後のキャンセルや欠席の場合の返金は、いたしかねますのでご了承下さい
メールアドレス dai1tomo.kousyukai@gmail.com
ホームページ http://ichitomo.sakura.ne.jp/

ひとり暮らしのきほん 申込書

氏名 _____

住所 _____

電話 _____

現金を添えて申し込みます

月 日に振り込み予定です

ひとり暮らしのきほん 領収書

_____様

金 _____円

講習費として領収しました

2020年 月 日

東京第一友の会