

# よりよく生活するためのヒント

## 食事

摂取しにくい  
栄養素(食品)を  
工夫してとろう



## 環境

買い物の適量  
知りたいな

## 家計

家計簿を  
将来設計に  
役立てよう

# 家事家計講習会

日時：11月11日(木) 午前10時～正午

会場：ご自宅にて (Zoomによるオンライン開催)

対象：どなたでも

定員：20人 (応募者多数の場合抽選)

申込み：11月4日(木)までに、電話、メール

または、いろは遊学館窓口へ



申込み・問合せ：いろは遊学館

☎048-471-1297 メール [iroha-y@city.shiki.lg.jp](mailto:iroha-y@city.shiki.lg.jp)

メールの場合：タイトル「家事家計講習会申込み」とし、本文に氏名・住所・電話番号明記

主催 婦人之友友の会 共催 いろは遊学館

協賛：公益財団法人全国友の会振興財団