



2021 年家事家計講習会

コロナで生活は変わりましたか？
変わっても変わらなくても
生活をきちんと知るには、やっぱり家計簿です！

- ・ 野菜 400g を 1 日で食べるには
 コロナに負けない身体を作るのは毎日の食事！
- ・ 家計簿に挑戦！ 子育てママの奮闘
- ・ 家計簿 10 年をふりかえって
 － これまでの 10 年、これからの 10 年 －
- ・ お片付けレッスン 靴の整理・収納

Zoom でも参加できます！

※Zoom 参加の方は URL をお送りします

11 月 18 日 (木) 10 時 30 分～12 時

参加費無料

資料ご希望の方は講座終了後 100 円でおわけします

場 所： 東京第一友の会 2 階会議室

豊島区西池袋 2-20-11

定 員： 10 名 (友の家会場)

問合せ：東京第一友の会 城西方面

jyousai.houmen@gmail.com

右の QR コードからお申し込みください



主催：東京第一友の会 城西方面

協賛：公益財団法人 全国友の会振興財団

後援：婦人之友社