

よき生活の第一歩



笑顔がもどる生活の工夫

モヤモヤすること、不安なことが多いですね。
少しでも明るく、前に歩みだすにはどうしたらよいでしょうか。
ヒントは見える化！見えないからモヤモヤ、不安に感じます。
まずは家のなかからスッキリしていきましょう！

家族で話そうお金のこと！

■子どもとおこづかい帳

■教育費の山のはなし

■光熱費を家族でみて、共有して



栄養
バランス




作り置き
おかず

忙しくてもしっかり朝ごはん！

栄養バランスが良く
パッと用意が出来る朝ごはんとは？
どんな準備があればよいのか
わかりやすくお伝えします！

開催日：2021年11月30日（火）10：00～11：30

場 所：オンライン開催※ 参加費：無料 定員：15名程度

申込み： QRコードを読み取りお進みください

お問合せ先 saginomiya05@gmail.com

※ご参加には安定した通信環境とインターネットに接続する端末が必要です。
zoomのミーティングシステムを使います。事前にzoomアプリをインストールしておくことをお勧めします。

主催：東京第一友の会 さぎの宮方面
協賛：公益財団法人全国友の会振興財団
後援：婦人之友社



友の会の詳しい情報はHPで！

東京第一友の会

さぎの宮方面
インスタグラム
更新中！



SAGINOMIYA.TOKYO

友の会は1930年羽仁もと子創刊の雑誌「婦人之友」の愛読者から生まれた団体です。
よい家庭をつくり、それが社会へ広がることを願って、衣・食・住・家計・子育てのことなど、
年代を超えて学びあっています。