



目指そう！シンプルで心豊かなくらし

11月11日（土） 10:00～12:00

文化交流ひろば 3階実習室

練馬区光が丘3-1-1【旧光が丘第五小】

11月18日（土） 10:00～12:00

和光市中央公民館 3階調理実習室

埼玉県和光市中央1-7-27

各会場とも参加費：300円（試食有）定員15名（予約制・先着順）
キッズスペースあり

**さがしもの
ない生活を！**

だ（出す）
わ（わける）
へ（へらす）
し（しまう）



話しませんか？

お金のこと
教育費
年金生活

**省エネ生活
の工夫！**



鍋帽子®って
ご存じですか？
環境や家計を考え
た生活を！

お申込：お問合せ 東京第一友の会 光が丘方面 TEL080-5053-1992

hikarigaokahomen@gmail.com

*参加を希望される方は上記メール又は右のQRコードからお申し込みください。



主催：東京第一友の会 光が丘方面

協賛：（公財）全国友の会振興財団

後援：練馬区教育委員会・婦人之友社

インスタアカウント
[tomonokai._hikarigaoka](https://www.instagram.com/tomonokai._hikarigaoka)