

生活基礎講習

いま身につけたい 気持ちのよい暮らし方
忙しい人、子育て中の人、家事が苦手な人にもお勧めします

5月27日(金)

10:00~12:00

- ・生活の基本時刻を決めましょう
- ・住まいを清潔に
- ・整理・収納の考え方



6月3日(金)

10:00~12:00

- ・健康に過ごすために
毎日の食事に何をどれだけ食べたらよいでしょう
—調理のポイント—



6月17日(金)

10:00~12:00

- ・わが家の家計を知りましょう
- ・衣は整理から出発しましょう
ちいさな針仕事(ボタンつけ)



6月24日(金)

10:00~12:00

- ・家計簿をつけて —不安から安心へ—
- ・洗濯上手になりましょう



* 羽仁もと子選集「人生の朝の中に」を毎回読書します。

◇ 会場 東京第一友の会友の家 地図は裏面にあります

◇ 受講料 全4回7,500円(教材費・税込、選集「人生の朝の中に」の代金を含みます)
(東京第一友の会員5,000円、会員は選集又は「家事家計篇」をお持ちください)

◇ 定員 35名

◇ 申し込み 裏面の申込書で、電話、FAX、メールでどうぞ
東京第一友の会 講習会係又は友の家事務室へ
〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-20-11
TEL 03-3971-9602 ・ FAX 03-3971-6495
電話受付は月、火、水、金の10時~3時半
(木、土、日、祭日は休館)

メールアドレス dai1tomo@seagreen.ocn.ne.jp

ホームページ <http://ichitomo.sakura.ne.jp/>からも申し込みます

*定員になり次第締め切りますので早目に申し込んで下さい

託児あります(20名)

- ・一歳以上のお子さん
- ・予約して下さい
- ・託児料(含 昼食代・保険料)
1回500円 全2,000円

託児申込用紙は裏面にあります

◇ 支払方法 受付確認後、受講料を振り込んでください
郵便振替 加入者名 東京第一友の会 口座番号 00120-9-612244
友の家窓口で現金をそえての申し込みもできます
*原則として入金されたお金はお返しいたしません
*入金をもって正式の受付といたします

◎ 講習当日は食堂が利用できます(要予約—裏面にあり)

2016 生活基礎講習 申し込み書(FAX 用) メール, 電話での申し込みの際もこの形式でお願いします

FAX 申し込み 03-3971-6495 メール先 dailtomo@seagreen.ocn.ne.jp 電話 03-3971-9602

①お名前 (ふりがな)	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 会員 _____ 方面
②ご住所	
③電話連絡先	
④託児希望	<input type="checkbox"/> 要 (下記申込書をお書き下さい) <input type="checkbox"/> 不要
⑤支払い方法	<input type="checkbox"/> 郵便振込(月 日予定) <input type="checkbox"/> 現金で窓口へ持参(月 日予定) 講習料 _____ 円+託児料 _____ 円 計 _____ 円
⑥1日目の昼食予約	食券を <input type="checkbox"/> 申し込む (500円は当日支払い) <input type="checkbox"/> 不要

託児申し込み書 1歳以上のお子さんをお預かりします(定員になり次第締め切りますのでお早目に)

①お母さんのお名前	
②お子さんのお名前 (ふりがな)愛称も	
③年 齢	歳 月
④アレルギー	<input type="checkbox"/> あり() <input type="checkbox"/> なし
⑤託児申し込み	<input type="checkbox"/> 全4回 <input type="checkbox"/> _____ 回のみ(必要月日)1回 500円
⑥連絡先	託児係から事前に注意事項等のお知らせをします。連絡可能な電話番号またはメールアドレスをお書き下さい。 * 携帯電話の方は、東京第一の番号を登録しておいてください。

託児係に特に知らせておきたいことがありましたらお書き下さい。

《当日の持ち物》 持ち物には名前を忘れずに! まとめて袋などに入れてお預けください

食事前エプロン、コップで飲めない人は使い慣れたマグなど

おむつ、ポリ袋、おしりふき、ズボンやパンツの着替え

* 欠席、遅刻の場合は友の家(03-3971-9602)へご連絡ください

会場地図

