

2019 生活基礎講習 ●●●

45年続く人気の講習!

東京第一友の会

今身につけたい 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 —

1日をリズムよく
過ごすために
物のもち方・しまい方

毎日の食事を大切に
何をどれだけ
食べたらいいでしょう

夫婦で考えていますか?
うちの経済
洗濯上手になるために

家計簿つけて
生活をデザイン
小さな針仕事
アイロンかけ

日 程	5月24日(金) 5月31日(金) 6月14日(金) 6月21日(金)
時 間	10時~12時
会 場	東京第一友の会友の家 豊島区西池袋 2-20-11
受 講 料	全4回7,500円 (東京第一友の会会員 5,000円)
託 児 料	1回500円 全2,000円 (含 昼食代・保険料)
申し込み	東京第一友の会 講習会係 dai1tomo.kousyukai@gmail.com

友の会は、料理、洋裁、洗濯、整理収納など、生活に根差した様々な講習をしています。詳しくはホームページをご覧ください。

