



2015年度

ビギナーのための生活塾

新しい春がやってきます。

これから新生活をスタートさせる方はもちろん、生活がなんだかうまく回っていないと感じている方にもきっと役に立つ6回シリーズの生活塾です。

今日から使える暮らしの基礎知識をお伝えします。

- ・日時 : 5月~11月の毎月第2土曜日(8月を除く)
10時~15時
- ・会場 : 東京第一友の会 友の家 (池袋駅、目白駅より徒歩7分)
(〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-20-11)
- ・講習費 : 全6回分 26000円(教材費・実習材料費・昼食代を含む)
*出席できない回のある方は費用をご相談ください
- ・定員 : 20名
- ・対象 : 学生、社会人、結婚生活をスタートされた方など
(男女は問いません)



≪講習内容≫

第1回 5/9 ＜食・住・経済＞

- * 食べ方の基本
- * 朝食の献立
- * オリエンテーション
(経済・生活時間)

第2回 6/13 ＜食・洗濯＞

- * 夕食の献立
- * セーター洗いの実習
- * 夏服の手入れ

第6回 11/14 ＜食＞

- * 煮込み料理
- * 手軽にケーキ
- * お茶の会

* 毎回羽仁もと子選集を読みます。

* 調理実習をして昼食にいただきます

第3回 7/11 ＜住・食＞

- * 一日(1440分)の使い方
- * パスタでランチ
- * 整理収納の考え方
- * 手早くきれいを保つお掃除

第5回 10/10 ＜食・洗濯＞

- * 大皿盛りの献立
- * 洗濯機洗いのコツ
- * アイロンかけ

第4回 9/12 ＜食・経済＞

- * お弁当のおかず
- * お金の管理
- * ボタン付け





《申し込みについて》

お申し込みは、メールまたはFAXで受け付けます。

・メールでのお申し込み

メールアドレス dai1tomo@seagreen.ocn.ne.jp

タイトル名 東京第一友の会「ビギナーのための生活塾」

下記内容を明記の上お申し込みください。

- ① お名前 ② ご住所 ③ お電話番号 ④ メールアドレス ⑤ 性別 ⑥ 年齢 ⑦ ご職業

・FAXでのお申し込み

友の家 (03-3971-6495)

下記申込書にご記入の上にご送付ください。

東京第一友の会「ビギナーのための生活塾」 参加申込書



- ① お名前 _____
- ② ご住所 _____
- ③ お電話番号 _____
- ④ メールアドレス _____
- ⑤ 性別 _____
- ⑥ 年齢 _____
- ⑦ ご職業 _____

申し込み日 月 日

お申し込み後、4月27日までに郵便局で講習費 26000 円をご送金下さい。

入金をもって、申し込み完了といたします。分割払いご希望の場合は遠慮なくご相談ください。

加入者名 東京第一友の会

口座番号 00120-9-612244

払込み受領書をもって領収書とさせていただきます。(送金後の返金はいたしかねます。ご了承ください。)

5月初めに開講のお知らせをいたします。(メールアドレスのある方にはメールでお知らせします。)

問い合わせはメールでも電話でもどうぞ。

電話のお問い合わせは 友の家 TEL 03-3971-9602 (月・火・水・金の10時から15時30分)

申し込み締切は4/25(土)

東京第一友の会ホームページ <http://ichitomo.sakura.ne.jp/>

Facebook 始めました「東京第一友の会 ビギナーのための生活塾」

