



# ビギナーのための生活塾

新しい春がやってきました。

男性も女性も ぜひ若いうちに暮らしの基礎知識を身につけ、生活のもととなる考え方を学びましょう。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毎日の生活を整えるためにきっと役に立つ 6 回シリーズの生活塾です。仲間との交わりから学ぶことも大切にしています。

- ・日 時 : 5月～10月の毎月第2土曜日 10時～15時  
(7月のみ第2、第4土曜、8月は休み)
- ・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 25,500円 (教材費・実習材料費・昼食代を含む)  
\* 分割払い可 \* 全6回出席できる方を募集します  
\* やむを得ず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 : 社会人、学生、結婚生活をスタートされた方など(男女とも)  
\* 子育て中の方には「生活基礎講習」(5/26、6/2、6/16、6/23)がお勧めです



## 《講習内容》

### 第1回 5/13

〈食・住・経済〉

- \* 朝ごはんスタート!
- \* 食器洗い、片付け
- \* オリエンテーション

### 第2回 6/10

〈食・洗濯〉

- \* 一汁三菜の夕食
- \* ふだんの洗濯

### 第6回 10/14

〈食〉

- \* 煮込み料理とケーキ
- \* 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 7/8

〈住・食〉

- \* 一日(1440分)の使い方
- \* パスタでランチ
- \* 住まいを清潔に

### 第5回 9/9

〈食・経済〉

- \* 大皿盛りの中国風献立
- \* お金の管理

### 第4回 7/22

〈食・衣・洗濯〉

- \* 作りおきのおかずとお弁当
- \* 衣服の手入れ

詳しい講習内容は東京第一友の会のホームページに掲載しましたのでご覧ください





## 《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.kousyukai@gmail.com  
 タイトル名 東京第一友の会「ビギナーのための生活塾」  
 3月配布のチラシにメールアドレスの誤りがありました。上記でお願いいたします。  
 下記枠内①～⑦までを明記の上お申し込みください。

・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 氏名 \_\_\_\_\_ (ふりがなも)
- ② 住所 〒 \_\_\_\_\_
- ③ 電話番号 \_\_\_\_\_
- ④ メールアドレス \_\_\_\_\_
- ⑤ 性別 \_\_\_\_\_
- ⑥ 年齢 \_\_\_\_\_
- ⑦ 職業ほか 社会人 学生 その他(\_\_\_\_\_)
- ひとり暮らし 実家で
- 家庭をもっている 子どもがいる

申し込み受付の返事がありましたらなるべく早く郵便局で講習費 25,500 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  
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。

電話の問い合わせは 友の家 TEL 03-3971-9602 (10時から 15時30分) 休,土,日,木は休館  
 開講直前まで受け付けておりますが、お早目にご連絡ください。

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」

