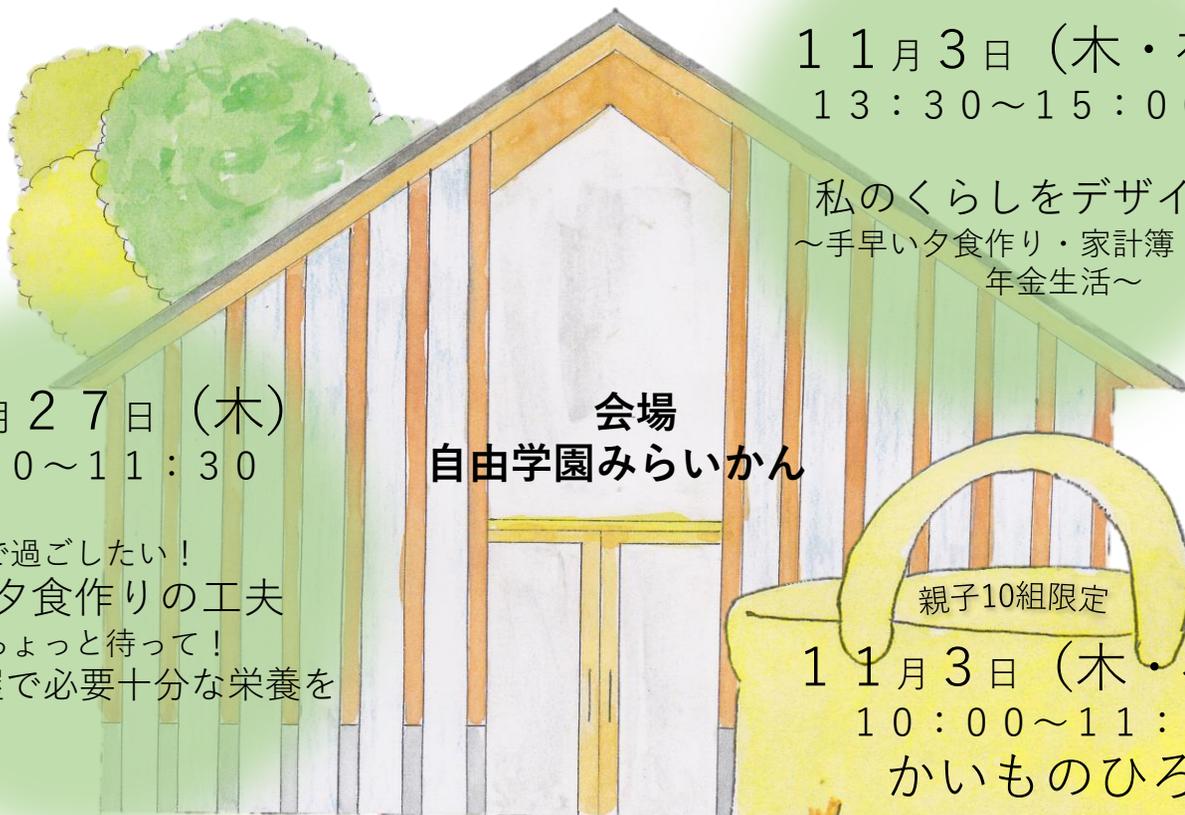


子どもからおとなまで みんなで考えよう
くらしのこと おかねのこと



東京第一友の会南沢方面 2022年度

家事家計講習会



11月3日 (木・祝)
13:30~15:00

私のくらしをデザイン
~手早い夕食作り・家計簿
年金生活~

10月27日 (木)
10:00~11:30

会場
自由学園みらいかん

夕方を笑顔で過ごしたい!
手早い夕食作りの工夫
その節約、ちょっと待って!
食費把握で必要十分な栄養を



親子10組限定

11月3日 (木・祝)
10:00~11:30

かいものひろば
~こづかいちょうを
つけてみよう~

対象: 年長~小学生までの親子

※各講習会の詳細は裏面をご覧ください⇒

10月27日 (木)
13:30~15:00

実り豊かな
セカンドステージへ
~今からできること~

会場
自由学園しののめ茶寮 2階



いずれの講習会も
こちらのQRコードから
お申込みいただけます



問い合わせ先
dai1.minamisawa@gmail.com

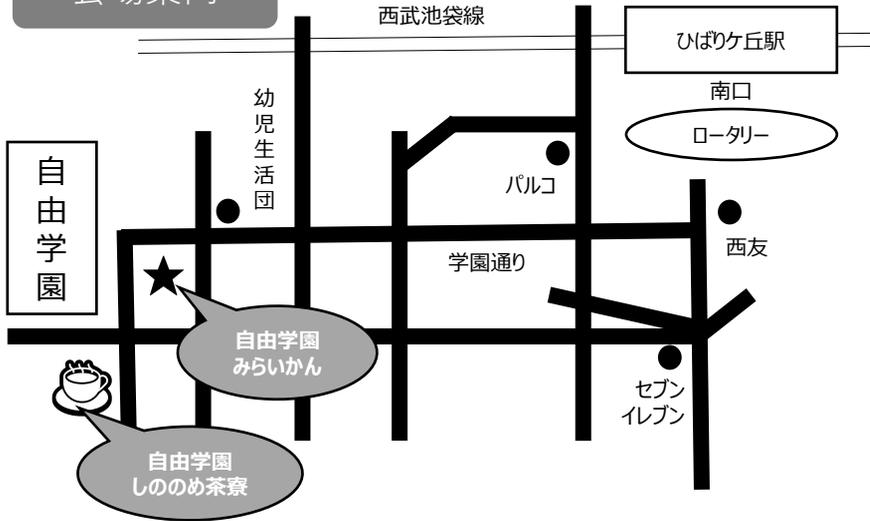
主催 東京第一友の会 南沢方面
協賛 公益財団法人 全国友の会振興財団
後援 東久留米市 婦人之友社

家事家計講習会一覧

※自由学園みらいかんには、キッズスペースをご用意します

日にち	時間	場所	定員	資料代	持ち物	主な内容
10/27 (木)	10:00 ～ 11:30	自由学園 みらいかん	15名	300円	筆記用具	・夕食作り どうやりくりしていますか？ ・時間の使い方 ・何をどれだけ食べたらいいでしょう
	13:30 ～ 15:00	自由学園 しのめ茶寮 2階大会議室	10名	300円	筆記用具	・年金暮らしも爽やかに過ごしたい ・家計簿から見えること ・健康を守る食事、副食物費予算立て
11/3 (木・祝)	10:00 ～ 11:30	自由学園 みらいかん	親子 10組	300円 (来年のこづかい ちょう含む)	おこづかい500円まで 筆記用具 マイバッグ	・はじめてのおかいもの ・こづかいちょうをつけてみよう ・どうしてる？子どもの金銭教育
	13:30 ～ 15:00		15名	300円	筆記用具	・手早い夕食作りの工夫 ・家計簿とともに ・知っておきたい年金生活のこと

会場案内



10/27 (木) 午前、11/3 (木・祝) の会場
自由学園みらいかん
東京都東久留米市学園町1-9-16
ひばりヶ丘駅 南口より徒歩8分

10/27 (木) 午後の会場
自由学園しのめ茶寮
東京都東久留米市学園町1-8-33
ひばりヶ丘駅 南口より徒歩13分

友の会とは・・・

友の会は、羽仁もと子創刊の雑誌「婦人之友」の愛読者を中心に、1930年に生まれました。
よい家庭をつくり、それが社会へ広がることを願って、衣・食・住・家計・子育てのことなど、年代を超えて学び合っています。
友の会では、ご近所同士で「最寄」をつくり、その「最寄」が集まって地域の「方面」になります。
南沢方面は主に、ひばりが丘周辺地域で活動しています。

南沢方面のInstagramです。
日頃の会員の活動の様子をご覧いただけます。
家事家計講習会の詳しい内容も随時更新していきます。



公開最寄会日程

お近くの最寄会には是非いらしてください。
お問い合わせは、dai1.minamisawa@gmail.com まで

日時	最寄名	場所	内容
11月7日 (月) 9:45-11:30	学園町1	会員宅 (学園町2丁目)	目安の量から考える食費の予算・献立の工夫
11月8日 (火) 9:45-11:30	ひばりが丘北	北町コミュニティセンター	旬の野菜の献立・20分で夕食準備 など
11月10日 (木) 9:45-11:45	緑町	会員宅 (ひばりが丘4丁目)	年金生活 ～食のこと・家計のこと～
11月18日 (金) 10:00-12:00	谷戸・住吉	未定	子どももパクパク食べる魚料理 簡単に美味しく
11月20日 (日) 13:30-15:30	学園町4	会員宅 (南沢4丁目)	「ある日の夕食作り」 一品実習