

# 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 —

## 第1回 5/26 (金)

10:00~12:00

朝のスタート 気持ちよく!

子どもとの生活

基本時刻と家事の予定

物のもち方・しまい方

## 第2回 6/2 (金)

10:00~12:00

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

もう献立で困らない!

## 第3回 6/16 (金)

10:00~12:00

夫婦で考えましょう

うちの経済

洗濯上手になるために

## 第4回 6/23 (金)

10:00~12:00

家計簿つけて

生活をデザイン

小さな針仕事と

アイロンかけのコツ

託児あります (15名)

1歳以上のお子さん

要予約 申込みは裏面に

羽仁もと子選集「人生の朝の中に」を毎回読書します。

\*1歳未満のお子さんは、お母さまと  
ご一緒に会場にお入りください

- ◇ 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、テキスト「人生の朝の中に」代金を含みます)  
(東京第一友の会会員5,000円、会員はご自分で選集をお持ちください)
- ◇ 託児料 1回500円 全2,000円 (含 昼食代・保険料)
- ◇ 定 員 30名
- ◇ 申し込み 裏面の申込書で、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.kousyukai@gmail.com

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お申し込み下さい

2017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 daitomo.kousyukai@gmail.com 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

\*講習当日は食堂で昼食を用意しております。どうぞご利用ください。

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。

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

食事用エプロン、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

払い込みについて

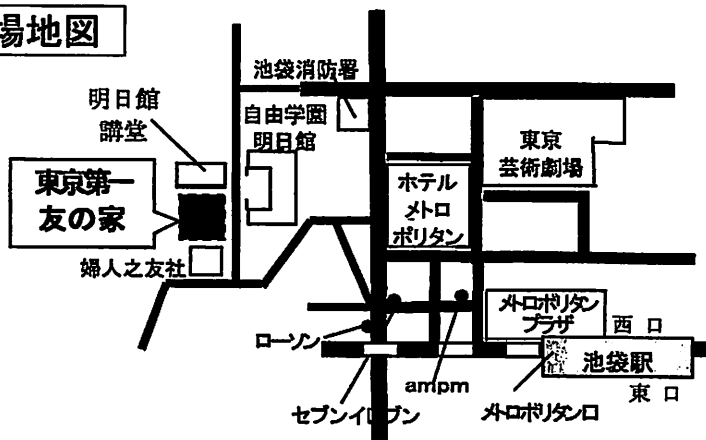
電話またはメールで定員内を確認の上、受講料を振り込んでください

<郵便振替> 加入者名 東京第一友の会 座番号 00120-9-612244

入金をもって正式受付といたします(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

会場地図



\*欠席、遅刻の場合は、

友の家へご連絡ください

(03-3971-9602)

