

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 —

5月25日(金)
10:00~12:00

1日をリズムよく
過ごすために
物のもち方・しまい方

6月1日(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!

6月15日(金)
10:00~12:00

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

6月22日(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、お母さまと一緒に会場にお入りください。

詳しくは裏面をご覧ください。

申込み先 FAX 03-3971-6495 電話 03-3971-9602 メール dai1tomo.kousyukai@gmail.com

2018 生活基礎講習 申し込み書

①お名前	□一般 □会員 _____ 方面
②ご住所	_____
③電話連絡先	_____
④託児希望	□要(裏面申込書をお書き下さい) □不要
⑤支払い方法	□郵便振込(月 日予定)
	□現金で窓口へ持参(月 日予定) 講習料 _____ 円 + 託児料 _____ 円 計 _____ 円
⑥1日目の昼食	食券を □申し込む(500円は当日支払い) □不要

生活基礎講習領収書

_____ 様

講習費 _____ 円

領収いたしました

年 月 日

東京第一友の会

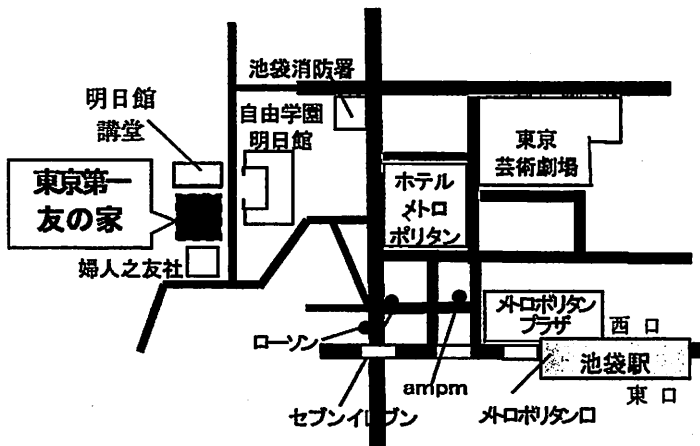
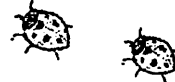
*講習当日は食堂で昼食を用意しております。どうぞご利用ください。

- ◇ 会 場 東京第一友の家 (池袋駅から徒歩10分)
- ◇ 受 講 料 全4回7,500円 (教材費・税込、選集「人生の朝の中に」代金を含みます)
(東京第一友の会員5,000円、会員はご自分で選集をお持ちください)
- ◇ 定 員 30名
- ◇ 託 児 1歳以上のお子さん (定員15名)
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/>からも申し込めます
*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

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 口座番号 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

*欠席、遅刻の場合は、
友の家へご連絡ください
(03-3971-9602)



《託児の持ち物》 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
 食事前エプロン、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、スポンやパンツの着替え

託児申し込み書 1歳以上のお子さんをお預かりします

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。