

家族の健康をつくる食事、限りある家計の中でどのくらい食べると良いのでしょうか
そして栄養バランスのとれた食事を作るにはどのくらいの予算が必要でしょうか
切っても切れない家計と食事

まずは私たちにとって必要な食べ物と適切な予算を知るところから始めてみませんか
予算がわかればお買い物もの見通しがたちます

家計の把握に役立ちます

家計管理のコツ、買い物のコツ、買ったものを使いきるコツなどご紹介します

● 日時 11月21日火曜日 10時～12時



ご希望の方へ向けた

ステップアップのフォロー講習会を実施します

「ココがわからない」「困ったな」「もっと知りたい」などお気軽に質問をしていただけます

● 日時 11月30日木曜日 10時～12時

会場は両日ともに

コートズ関町スカイハイツ集会室

東京都練馬区関町南4丁目18

駐車場のご用意はありません

駐輪場は当日ご案内いたします

交通: 西武新宿線武蔵関駅
南口から徒歩15分



● お申込み・お問い合わせ

下記内容をお申込み時にお知らせください

東京第一友の会

さぎの宮方面 武蔵関第一最寄

Email : musa1.tomo@gmail.com

お名前	ご連絡先

● お子様連れの方は下記もお願いします ※お子様の飲み物をご持参ください

おなまえ	年齢・月齢	連絡事項 (軽食をご用意します アレルギー有・無)
くん ちゃん	才 ヶ月	