



今の生活 見直しませんか？

- 家計簿をつけましょう
～生活の変化を乗り切る「力」に！～
- 毎日の食事に何をどれだけ
食べたらよいでしょう
- 聞かせてください！あなたの話
(ブレイクアウトルームでグループにわかれます)

日時

11月13日(土) 14:00~15:00

11月14日(日) 20:00~21:00

※両日共に内容は同じです

場所 ご自宅 などからアクセスしてください
オンラインシステム「ZOOM」を使います

定員 各日20名 (先着順)

参加費 無料

申し込み方法 <https://forms.gle/aTbVHPT3zErQGhuz7>

こちらのQRコードからも申し込みができます→

問い合わせ daiichi.bunkyo@gmail.com



友の会は、月刊誌「婦人之友」の愛読者から生まれた団体です。
1930年に設立され、現在全国に約16,000人の会員がいます。衣・食・住・家庭経済など
暮らしのこと、子どものこと、家族や地域とのつながりのことなど、“家庭は簡素に、社会は豊富に”を
目指し、さまざまな年代の交わりの中で学び合っています。
いつでも入会できます。

<https://ichitomo.net/>



企画運営：東京第一友の会 文京方面

協賛：公益財団法人 全国友の会振興財団

後援：婦人之友社