



いつでもお気軽に！

くらしのパネル展

忙しい毎日。ちょっとした工夫で元気な食事を
手早く用意するヒントをお伝えします！

日 時：10月3日（木曜日）～10月10日（木曜日）

午前9時から午後10時

場 所：西東京市谷戸公民館 1F ロビー

（西東京市谷戸町 1-17-2）

※初日は午後1時より、最終日は午後1時までの展示となります

何をどれだけ食べたら
よいのかな？



冷蔵庫の中の
迷子をなくそう



食費ってどれくらい？



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：婦人之友社



↑Instagramも
ご覧ください

友の会ってどんなところ？

友の会は1930年、日本初の女性ジャーナリストで教育者の羽仁もと子を中心に雑誌「婦人之友」の愛読者によって作られました。全国に181の友の会があり（海外含む）会員は約13,500人。私たち「東京第一友の会南沢方面」は、谷戸公民館を中心にひばりヶ丘周辺の会員が活動しています。

創立当初から家庭を大切に良い家庭が良い社会を作りたい「家庭は簡素に社会は豊かに」をモットーに衣・食・住・家計・子育てなどを学び合っています。