

あなたもいつかは
年金生活！

シニアライフを いきいきと

節約だけじゃない、
暮らしのヒントを見つけよう



- ・年金生活になって
かわったこと、見直したこと
- ・食事は何をどのくらい
食べたらいいの？
食費の計算をしてみよう
＋
防災食にもなる蒸しパンで
お茶タイム

日 時: 11月29日(土)
10:00～12:00

場 所: 駒込地域文化創造館 4階 調理室

◆JR山の手線「駒込駅」北口 徒歩2分

◆東京メトロ南北線「駒込駅」4番出口徒歩1分

定 員: 先着 15名 資料代 300円

申し込み: daiichi.bunkyo@gmail.com



お申込みはこちらのQR
コードからできます。

主 催: 東京第一友の会巣鴨地域

協 賛: 公益財団法人全国友の会振興財団

後 援: 豊島区 婦人之友社

全国友の会は、1930年、羽仁もと子創刊の雑誌「婦人之友」の愛読者から生まれた団体です。
よい家庭をつくり、それが社会へ広がることを願って、衣・食・住・家計・子育てのことなど、
年代を超えて皆で学びあっています



東京第一友の会HP