



# 生活のきほん講座

忙しい毎日を 気持ちよく 暮らすために 「きほん」 から始めよう！

子育て中の人、生活を見直してみたい人、どうぞご参加ください

第1回 **5月30日(火)**

9:50~12:45

生きる基本は「食べる」こと 

- ・何をどれだけどうやって？
- ・献立の基本

一汁二菜を 作って食べよう

- ・実習 ご飯(お鍋で) 味噌汁(だしのとり方)

めかじきのムニエル おひたし




第2回 **6月6日(火)**

9:50~12:00

すっきり暮らす

- ・食費はいくら？ ミニ家計簿にも挑戦

- ・限りある時間にゆとりを 

- ・洗濯上手になるために 

第1回・第2回とも、講習のはじめに羽仁もと子選集  
「人生の朝うちの中に」を読書します。必要な方には販売します

- \*会場 高崎友の会友の家 (高崎市下豊岡町157-1 ・裏面に地図あり)
- \*会費 全2回 1,500円 (第1回実習・食事含む)
- \*持ち物 筆記用具 (第1回のみ エプロン 三角巾)
- \*定員 24名 (定員になり次第締め切ります)
- \*託児 1才以上 予約制 1回300円 (保険を含む)  
(詳しくは申し込み後にお渡しする託児ノートをご覧ください)

会費を添えてお申し込み下さい。(係 千葉和代)

\*申し込み 高崎友の会 Tel・Fax027-325-4711/E-mail takatomo@royal.ocn.ne.jp

主催 高崎友の会 協賛 公益財団法人全国友の会振興財団

.....きりとり.....  
**生活のきほん講座 申込書**

氏名 \_\_\_\_\_ ( 才代 )

住所 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

託児 あり・なし

「あり」の場合

ふりがな

お子さんの名前 \_\_\_\_\_ 年令 才 カ月 男・女

高崎友の会では年間を通じて乳幼児をもつ母と子の集まりや様々な講習会をもち、子育てを応援しています。

## おさなご発見 U6 ひろば



2017年 11月 22、23日

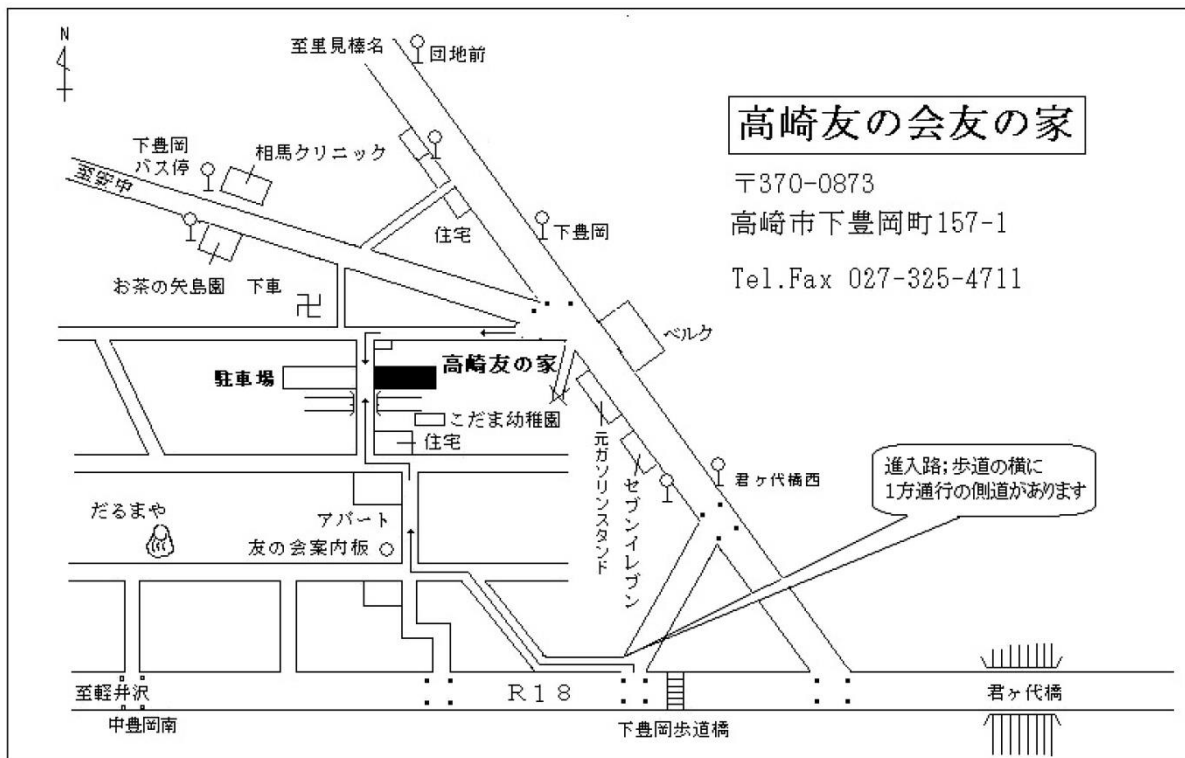
自由学園主催 / 自由学園 (東京都東久留米市)

こそだての樹 <http://kosodatenoki.jp>



### 高崎友の会 乳幼児を持つ母と子の集まり

子どもの健やかな成長を願って、月一回の母と子の集まりです。(原則 第3金曜日)  
羽仁もと子選集「おさなごを発見せよ」を讀書し、乳幼児の生活リズムや食事のことなど、  
育児について話し合っています。ちょっと悩めることやみんなはどうしてるかなと思うことなど、  
気軽に参加して話してみませんか？



### ■ 全国友の会

ホームページ

<http://www.zentomo.jp>

「全国友の会」は1930年、ジャーナリストで教育者の羽仁もと子を中心に「婦人之友」の読者によって生まれました。現在は日本各地から海外まで187友の会。約20,000人の会員が「婦人之友」「明日の友」「かぞくのじかん」を愛読し、健全な家庭をつくり、社会の進歩に役立ちたいと、年代をこえて共に学び励み合っています。ご参加をおまちしています。

**かぞくのじかん** 季刊  
(5日発売)  
3・6・9・12月

子育て、家事、仕事……忙しくても毎日を気持ちよくまわすための知恵を、さまざまなテーマで取り上げています。子育てや夫婦にまつわる連載も多数。あなたの家庭の大切なものを見つけるきっかけに。

**婦人之友** 月刊  
(12日発売)  
創刊1903年

「家庭は簡素に、社会は豊富に」を実践して113年。日々の生活をシンプルに、ていねいに送りたい。同じように、まわりの社会や自然、世界の人たちの生活にも目を向けたい。そんな希いをもつあなたと共に歩む雑誌です。

**明日の友** 隔月刊  
(5日発売)

中高年の健康と生活を考える隔月刊誌。分かりやすいと定評の健康記事をはじめ、介護、料理、住まい方、紀行…など、事例にもとづいた記事は高年の方々の暮らしにもお役に立つでしょう。



# おさなご発見 U6 ひろば

こそだての樹 <http://kosodatenoki.jp>

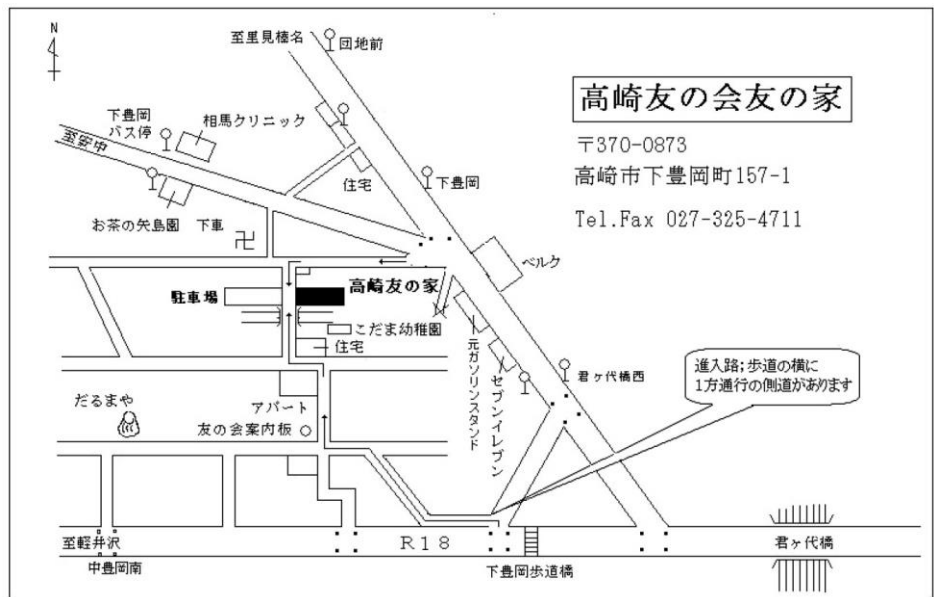


高崎友の会では年間を通じて乳幼児をもつ母と子の集まりや様々な講習会で、子育てを応援しています。

## 乳幼児を持つ母と子の集まり

毎月 1 回、高崎友の家で母と子の集まりをしています。  
(原則第 3 金曜日)

羽仁もと子選集「おさなごを発見せよ」を読み、  
乳幼児の生活リズムや食事のことなど育児について  
話し合っています。ちょっと悩んでいることや  
みんなはどうしているかなと思うことなど  
気軽に参加して話してみませんか？



### ■ 全国友の会

ホームページ  
<http://www.zentomo.jp>

「全国友の会」は 1930 年、ジャーナリストで教育者の羽仁もと子を中心に「婦人之友」の読者によって生まれました。現在は日本各地から海外まで 187 友の会。約 20,000 人の会員が「婦人之友」「明日の友」「かぞくのじかん」を愛読し、健全な家庭をつくり、社会の進歩に役立ちたいと、年代をこえて共に学び励み合っています。ご参加をおまちしています。

**かぞくのじかん** 季刊  
(5 日発売)  
3・6・9・12 月

子育て、家事、仕事……忙しくても毎日を感じよくまわすための知恵を、さまざまなテーマで取り上げています。子育てや夫婦にまつわる連載も多数。あなたの家庭の大切なものを見つけるきっかけに。

**婦人之友** 月刊  
(12 日発売)  
創刊 1903 年

「家庭は簡素に、社会は豊かに」を実践して 113 年。日々の生活をシンプルに、ていねいに送りたい。同じように、まわりの社会や自然、世界の人たちの生活にも目を向けたい。そんな希いをもつあなたと共に歩む雑誌です。

**明日の友** 隔月刊  
(5 日発売)

中高年の健康と生活を考える隔月刊誌。分かりやすいと定評の健康記事をはじめ、介護、料理、住まい方、紀行…など、実際にもとづいた記事は高年の方々の暮らしにもお役に立つでしょう。