

生活のきほん講座

忙しい毎日を 気持ちよく よりよく生きるために 「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 **6月23日(火)**
9:50~12:45

- ・わが家の家計を知る
一何にどれだけ使ってる?—
- ・健康に過ごすために—
一家庭の食卓—
何をどれだけ食べたらいいの?
作ってみよう バランスのよい食事



第2回 **6月30日(火)**
9:50~12:00

- ・予算をたてて生活しよう
- ・1日がうまく回る時間の使いかたは?
- ・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」を誦書します。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。

*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 _____