

2022年度 オンライン生活基礎講習

忙しい日々でも 気持ちのよい暮らしを

仕事を持つ人、
子育て中の人、
家事が苦手な人にも
お勧めします



開催方法

オンライン開催（Zoom使用）

日時

*両コースとも同じ内容です

月曜2回コース：6月6日、20日

土曜2回コース：6月11日、25日

いずれも 10時～11時30分開催

定員

各コース 先着 **20人**

*定員になり次第、締め切りますので、
早めにお申し込みください。

講習費

1コース **2,500円**（税込）

東京第一友の会会員 2,000円（税込）

*お申込み確認後、メールにて振込先をお知らせ

申込方法

5月28日（土）まで

右のQRコード または 下記URLの
googleフォームにて申込み受付

<https://forms.gle/aAr8FB1paaiSijrF7>



お問い合わせ

東京第一友の会 講習会係

・電話：03（3971）9602

・FAX：03（3971）6495

・メール：dai1tomo.kousyukai@gmail.com

（電話受付は、火・金 10時～15時30分）

1日目

一日をリズムよく
そして健康に暮らすために

- ・毎日の食事
- ・生活リズム
- ・我が家の家計をつかもう



2日目

すっきりとした暮らし
環境にやさしい暮らし

- ・持ち方 しまい方
- ・毎日の洗濯

