

# 2020年度 生活講習会

一緒に暮らしの基礎を  
学びませんか



## 毎日の家事を楽しくゆとりをもって暮らすコツ

日時：5/22、29、6/5（全3回毎金曜日）10時～12時

会費：2,500円 会場：東京第三友の家（杉並区松庵2-5-1）

テキスト：羽仁もと子選集『人生の朝の中に』 お持ちでない方は申し込み時に予約の上、ご購入ください。

託児：1回400円（軽食としてパンを用意します） 要予約1歳以上 7名（先着順）

### 衣

「子どもの自立を助ける衣生活」  
—整理・収納の工夫—  
洗濯上手になりましょう  
ボタンつけの実習

### 食

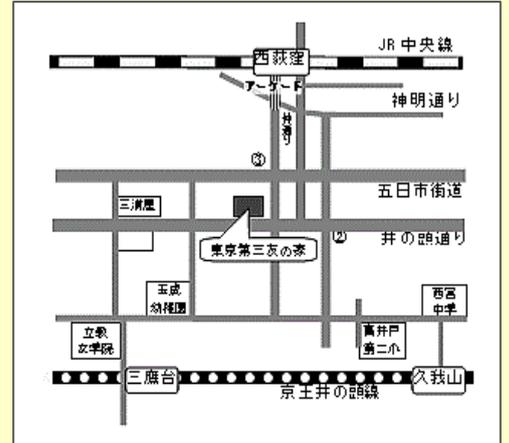
何をどれだけ  
食べたら良いでしょう  
誰でもできる  
おいしい味付け

### 住

朝のスタートを手順良く  
季節を楽しむ家事暦  
—生活にうるおいを—  
掃除のポイント

### 家計

家計簿をつけると  
何がわかるでしょう？  
—家計簿レッスン—



### お申込み・お問い合わせ

▶東京第三友の会 T&F 03 (3247) 7007

ホームページからも  
お申込みができます



定員 25名  
(先着順)

### 東京第三友の家 アクセス

- ①JR 西荻窪駅より徒歩 12分
- ②JR 西荻窪駅よりバス（立教女学院行）  
「水道道路東」下車 3分
- ③吉祥寺駅北口バス（中野行）  
「松庵2丁目」下車 5分
- ④井の頭線三鷹台駅より徒歩 13分
- ⑤井の頭線久我山駅より徒歩 15分

<https://tokyodai3tomo.jimdo.com/>お申込み-お問合せ/

主催：東京第三友の会 後援：杉並区教育委員会

### 2020年度 生活講習会申込書

お名前（フリガナ）

ご住所

電話番号： ( )

メールアドレス

託児希望の方 食物アレルギー なし あり（食品名 )

お子様のお名前（フリガナ）： 男 ・ 女

お子様の年齢（2020年5月現在）： 歳 力月 生年月日： 年 月 日生

テキストのお申込み あり なし （会費と別に990円をいただきます）

