

3回シリーズ

# 2021 生活講習

オンラインで  
各回定員40名

## 人と環境にやさしい暮らしのために

|          |          |             |
|----------|----------|-------------|
| モノと時間の整理 | 6月25日(金) | 10:00~11:30 |
| 掃除のポイント  | 6月26日(土) | 15:00~16:30 |
| 洗濯のポイント  |          |             |

## 食事を大切に

|                         |         |             |
|-------------------------|---------|-------------|
| バランスの良い食事               | 7月2日(金) | 10:00~11:30 |
| 毎日の食事に何をどれだけ食べたらよいでしょう  | 7月3日(土) | 15:00~16:30 |
| 手早く食卓を整えるために            |         |             |
| 「洋風の素」を使った展開料理など(録画で実演) |         |             |
| わが家のおかず代を計算してみましよう      |         |             |

## 予算のある家計簿で暮らしを見える化しましょう

|            |          |             |
|------------|----------|-------------|
| 収入と支出を知る   | 7月 9日(金) | 10:00~11:30 |
| 年代によるお金の動き | 7月10日(土) | 15:00~16:30 |

予算を立てる  
「わかる・変わる・安心」の暮らし  
スマホでつける クラウド家計簿kakei+を紹介



**講習料 2000円(教材費含む)**

\*原則として納入した講習料はお返しできませんのでご了承ください

**申込締切 5月31日(月)**

申込 : <https://forms.gle/jgZSbUwh35vabM3f7>

**横浜友の会** [Yokotomo.event+kousyuukai@gmail.com](mailto:Yokotomo.event+kousyuukai@gmail.com)

主催 : 横浜友の会 協賛 : (公財) 全国友の会振興財団

