



毎日の食事作り、
おっくうに思うことは
ありませんか？

足立洋子さんが少しの工夫で
お料理が楽しくなる方法をお伝えします！

楽しくつくって おいしく食べる

日 時： 2022年10月1日(土)
10:00～11:30

※ 見逃し配信あり

開催方法： Zoomによるオンラインセミナー
会 費： 1人 1,000円

講師： 足立洋子(あだち ひろこ) 料理家
苫小牧友の会会員
40年来全国各地にて、幅広
い年齢層にむけて料理講習
会、講演会を行っている

NHK総合テレビ「あさいチ」
に出演。近年はNHK北海道
の「ひるナマ北海道」に定期
的に出演



お申し込みは ➔



(Peatixサイトに移動します)

または 神戸友の会ホームページから

神戸友の会

検索

お問い合わせ先

✉ tarumi.kobetomo@gmail.com

☎ 090-7365-3528(伊ワナガ・平日10:00～16:00)

主催：神戸友の会
後援：婦人之友社

協賛：公益財団法人全国友の会振興財団

講師著書

つくる人も、食べる人も
「幸せなおべんとう」



3月10日に婦人之友社から『つくる人も、食べる人も 幸せなおべんとう』を発売。
婦人之友社ホームページからお求めいただけます。
『かんたん が おいしい』シリーズ他 多数



婦人之友社QRコード

神戸友の会

わたしたちは、月刊誌『婦人之友』の愛読者から生まれた団体です。
家庭という小さな世界から、より良い社会になることを願って、幅広い年齢層の会員が、
衣・食・住・家計・環境・子どもの事などを学びあっています。

ホームページ <https://sites.google.com/view/kobetomo>
ブログ <https://kobetomo.blogspot.com/>

全国友の会



ホームページ <https://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。海外も含め180友の会 約15,000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。
ご参加をお待ちしています。

かぞくのじかん

創刊
2007年

季刊/3・6・9・12月5日発売

「くらす、そだてる、はたらく、わたしらしく」をテーマに毎日を気持ちよくまわすための知恵を取り上げています。子育てや夫婦にまつわる連載も多数。あなたの家族の大切なものを見つけるきっかけに。

婦人之友

創刊
1903年

月刊/毎月12日発売

「家庭は簡素に、社会は豊富に」を実践して120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」。そうした希いをもつあなたと共に歩む雑誌です。

明日の友

創刊
1978年

隔月刊/偶数月5日発売

創刊50年になる、シニア世代の隔月刊誌。目指すのは重ねてきた経験が人生を豊かにする生き方。実例に基づいた生活の知恵、紀行、読みもの、加齢による変化に寄り添う健康特集など、に役立てていただけます。