

## 大阪友の会・家事と家計の講習会

# あなたの暮らしを変えてみませんか

### エコ洗剤で シンプルライフ

年末の大掃除・・・  
今年は、ヒトにも地球にも  
そしてお財布にも優しいエコ洗剤で  
ピカピカにしてみませんか。

友の会のおそうじの  
ヒントや工夫が満載!!



- ・資料代 400円
- ・託児 200円

(傷害保険料込み)

・要予約

- ・1歳以上
- ・手作りパツ付

(1歳未満の赤ちゃんは会場に同伴)

### つけたら安心! 家計簿っていいよ!

実例発表

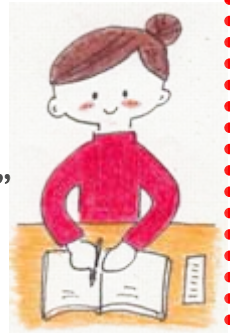
“私は家計簿をつけて  
家計のピンチを乗り越えました”  
家計簿記帳歴〇十年のMさん宅に  
家族が増えた。突然の大きな支出増!  
どうやって乗り越えたのか?!

“我が家の教育費アレコレ”

3人の子どもを育てる  
Tさん宅の教育費の  
アレコレ。子育て世  
代に役に立つ家計の  
ヒントが満載!!

“家計簿プチレッスン”

実際に我が家の  
食費予算を立てて  
みましょう



11月14日(土)

10:00~11:30

サンプラザ

生涯学習市民センター

枚方市駅東口すぐ  
サンプラザ 3号館・5階

11月17日(火)

10:00~11:30

ふらっと

ねやがわ

香里園駅徒歩3分  
JAビル4階

より身近に...

公開最寄会を開催!

お近くの6会場で  
具体的な家計簿の付け方  
や生活に役に立つ情報を  
学び合います。  
日程・場所等はチラシ裏面

お問い合わせ・お申し込み先tel・fax・メール

林 (072-821-5147) 辻 (072-851-2986) tomokeihan@gmail.com

ホームページ

<http://otomokai.s68.xrea.com/>

大阪友の会 検索

もより  
公開最寄会予定...

お気軽にお越し下さい。公開最寄会だけの参加も歓迎！  
会場によっては、当日実費だけ頂く場合もあります。

日時	場所	内容 (家計簿の付け方実習と併せて下記の内容を実施。)
11/7(土) 10時～12時頃	牧野生涯学習市民センター	美味しい手作りお菓子・フランスせんべいを作ってみよう！ (試食有り)
11/20(金) 10時～12時頃	楠葉生涯学習市民センター	小麦粉と粉石けんで、実際にお鍋をピカピカにしてみよう！
11/25(水) 10時～12時頃	青少年センター・和室	クローゼットもスッキリ！ 洋服の持ち数調べから見えてきたこと。
11/26(木) 10時～12時頃	南部生涯学習市民センター・料理室	今年の年末は慌てない！掃除の予定生活。 ホワイトソースの展開料理(試食有り)
11/26(木) 10時～12時頃	消費生活センター (寝屋川)	栄養満点・美味しく安いサバ缶料理紹介(試食有り)
11/26(木) 10時～12時頃	ふらっとねやがわ	美味しく役に立つ常備菜紹介(試食有り)

託児について

友の会では お母様にゆっくり講習を受けていただく為に、1才以上のお子様を別室でお預かりしております。  
(1才未満のあかちゃんはお母様と一緒に会場にお入り下さい。)  
予約制ですので、お早めにお申し込みください。  
託児料は200円です。(傷害保険付)  
手作りパンを用意しています。  
お魚つりや絵本、トンネルくぐり...など、  
たくさんのおもちゃと待っています。  
一緒に楽しく遊ぼうね♪



友愛セール



12月3日(木) 10:30～

さだ生涯学習市民センター・3Fホール

入場無料

心をこめて手作りした製作品やお菓子など、  
ご用意いたします。  
クリスマスのかわいいクラフトも多数♪

講習会・公開最寄会申込書

fax送付先 林(072-821-5147)

お名前		講習参加日時(いずれかに○を) <b>14日(土)・17日(火)</b>	
連絡先 (tel)		公開最寄会参加日時(ご記入下さい。)	
託児	(いずれかに○を) 有 ・ 無	_____日	_____会場
託児の方へ	お子様の名前 (フリガナ)	男 女	男 女
	食物アレルギー	あり [ _____ ] なし [ _____ ]	あり [ _____ ] なし [ _____ ]
	お子様の生年月日 (傷害保険に必要です。)	年 月 日	年 月 日