

家事家計講習会 10時～12時
静岡友の会

10/27(日) 個人宅(駿河区)

- ・来年の予算を立ててみて
- ・時間調べからわかる一日
- ・1日に何をどれだけ食べたらいいでしょう
- ・プラスチックフリー
- ・魔法の鍋帽子

10/28(月) 沓谷1丁目公民館

- ・モヤモヤ家計をスキッとしよう!
- ・家計の予算を上手にたてよう
- ・高年の家計簿をのぞいてみよう
保健衛生費にいくらかかるの?
- ・子育て中のママへ
夕食時間決っている?

10/29(火)

藤枝市文化センター2F ぴゅあ

- ・生活時間しらべをして
- ・『手間の貯金』で楽しく食卓づくり
- ・家計簿をつけて思うこと
話し合い

10/30(水) 県青少年会館

- ・一緒にやってみよう 模擬紙幣で我が家の経済表してみると?
- ・よく買う野菜は?何をどれだけ食べたらいいの?
- ・夕食時間決っている?夕食時間を決めて
変わり始めた家族との生活

10/31(木) アイセル21

- ・キャッシュレスについて
- ・9月まで予算と共に暮らして
- ・毎日の生活時間どう使う?
- ・プラスチックフリーを台所から

10/31(木) 東部生涯学習センター

- ・年金生活を自分らしく
- ・元気な暮らしは バランスの良い食事と
基本時刻を守りながら

見えない不安を安心へ
変える一歩は家計簿記帳

10/31(木) 有度生涯学習交流館

家計簿をつけて現状を把握しましょう

- ・収入・支出
- ・年金生活12年 不足額はいくら
- ・健康を守る食卓
- ・私の今の生活～時間しらべから～

10/31(木) 個人宅(藤枝市)

基本を知り家計簿のある暮らしを始めて
みませんか

- ・生活を楽しむヒント
- ・家計の基本
- ・『私の家計簿』お見せします
- ・1日のおかず代 決めていますか?

11/1(金) 中田三四丁目公民館

- ・びっくり!今年の教育費、突然の不幸
- ・不安だった年金生活
- ・手元を通らないお金の管理
- ・食事時間は決っている?
- ・何をどれだけ食べたらいいでしょう
- ・家庭から出るプラスチックゴミを測って
みました

11/14(木) 興津生涯学習交流館

- ・年金生活7年目のわが家
予算のある家計簿と共に
- ・時間の使い方—基本時刻を意識して
- ・鍋帽子を使って

11/16(土) 静岡友の家

- ・使えるお金って?
- ・私達の家計簿より
- ・生活時間しらべより
～あると便利な合わせ調味料～

お申し込み・お問い合わせ

静岡友の会 090-5451-1990

〒420-0813 静岡市葵区長沼2-17-18

整理券 350円 主催 静岡友の会
後援 静岡市 藤枝市 各教育委員会 婦人之友社
協賛 (公財) 全国友の会振興財団