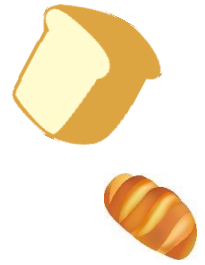


# 衣・食・住・家計

## はじめの一步



### 全10回シリーズ 2018年度 生活基礎講習会

エプロン製作

衣服の手入れ

家計簿をつける

予算を考える

バランスのよい食事

和食の基本

季節のおもてなし

パンを焼く

お料理が楽しかった  
40代男性

時間の使い方

重曹や石けんを使った掃除

整理・収納

煮干しのお味噌汁  
ほんとに美味しい!  
20代女性

中学以来だな、ミシンを  
さわったのは。エプロンが自  
分で縫えたよ！ 30代男性



**期間** 4月～12月の第2土曜日(4月7月は第4土曜日も・8月は休み) 10時～14時30分  
**会場** 静岡友の家 (JR東静岡駅下車 徒歩15分、静鉄長沼駅下車 徒歩8分)  
**対象** 学生、社会人、どなたでも(男女) 20名(先着順)  
**会費** 入会金 2,000円  
受講料(材料費込) 20,000円(2分割払いも可)

**申込** 電話、FAX、メール、郵送のいずれかで、名前(フリガナ)、住所、郵便番号  
電話番号をお知らせ下さい。

**尚** 駐車場には限りがありますので、申し込み時にお問い合わせください(400円)

**問合せ先** 静岡友の会

〒420-0813 静岡市葵区長沼2丁目17-18

TEL・FAX 054-263-8646 携帯電話 090-5451-1990

主催：静岡友の会 後援：静岡市 協賛：公益財団法人全国友の会振興財団