



わたしらしく、
暮らせるまち。

豊島区 × 東京第一友の会・明日館・婦人之友社 FFパートナーシップ協定事業

家計week

おうちが好きになる一週間

2019

11月25^日 → 30^日

会場：東京第一友の家

入場
無料

*一部資料代など
実費の場合あり

独身、子育て中、共働き、年金生活、
いつの時も我が家の家計を把握しておくことは大事なことです。
見えない不安を安心に変えることができる家計簿の魅力と
居心地の良いおうちにするコツをお伝えします。

*直接会場へお越しください。各講習とも定員30名となります。(先着順)

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
10:30 ~ 12:00	はじめて家計簿、予算立て プラスチックフリー ボタン付け実習	70歳から家計簿をつけ始めて 家計簿は必要か？ 野菜は食べましょう	時短！ごはん作りのヒントと家計の見える化 かんたんおやつ紹介	わが家の家計を知って安心の年金生活 忙しい私の衣・食・住	「よりよい生活のためのヒント」時間の使い方・食事作り・家計	働く主婦の集まり 共働きの家計と生活 プラスチックフリー
	おさなごと母のつどい※1(要予約)					
13:30 ~ 15:00	家計簿でわかる、変わる、安心する！ 収納と片付けのヒント	おいしい！蒸し大豆のスヌメ 生活の基礎費のこと話しませんか？	これならできそう！わが家のお金と暮らし	家計簿を開いて生活チェック 開けてうれしいすっきり冷蔵庫	心地よい暮らし発見 家族と共に家計簿44冊 わが家の食費計算	実例で考える「将来の年金」と「年金受給後の生活」
				出張講習※2(要予約)		
	家計簿相談室(受付時間 14:00~15:30) ※3					
19:00 ~ 20:30		忙しい人こそ段取りよく！ 食費の予算って？一緒にたててみよう！			家計簿カフェ 家計簿のこと何でも話しましょう セーター手洗いの実演	



家計簿をつけている方は、お持ちください。
小さなお子さんも一緒にどうぞ！

来場特典



明日館割引喫茶券を
家計week期間中に限り、
お渡しします。