

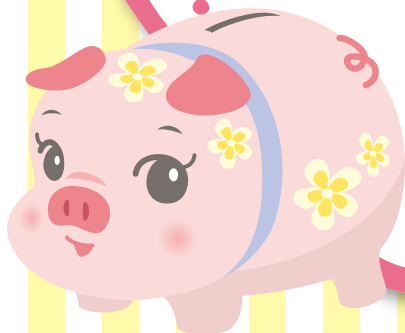


Household chores and households

家事家計

講習会

2017



家計簿っておもしろい！
つけて安心 願いが叶う

予約・前売り

300 円

当日入場

400 円

託児

200 円 (おやつ・保険含む)

要予約

10月21日(土)

昼の部 10:00~11:30

ちより街テラス
高知市知寄町2丁目1-37

プログラム ①②③④⑥

託児あり(要予約) 先着20名

10月30日(月)

昼の部 10:00~11:30

高知ちばさんセンター
高知市布師田3992-2

プログラム ①②③④⑥

託児あり(要予約) 先着20名

11月7日(火)

昼の部 10:00~11:30

自由民権記念館
高知市棧橋通4丁目14-3

プログラム ①②③④⑥

お子様と一緒に入場OK!

10月27日(金)

夜の部 18:45~20:15

江ノ口コミュニティセンター
高知市愛宕町1-10-7

プログラム ①②⑤⑥

お子様と一緒に入場OK!

講習会プログラム 下記のプログラムの中から各日内容を変更し開催します!

Program ①

4冊目の家計簿

家計簿つけて心もリセット
目指すは夢のマイホーム

Program ④

シニアの暮らし

③私らしく装う
⑥おいしく食べて健やかに

Program ②

私のおすすめ
家計簿

③いつのまにかお金がなくなるから脱出
⑥ママは家計簿、ボクこづかい帳
③あなたのチョイスは?

Program ⑤

時短家事

●数えてみました!私の衣類80枚!?
●わが家のつくりおきとまとめ作り

Program ③

笑顔で囲む食卓

③鍋帽子で簡単おいしいチキンライス
⑥青菜で元気!

Program ⑥

ワークショップ

考えてみよう!
ライフプランとライフイベント

家計簿のつけ方を
個別にレクチャー!

参加費 300 円

家計簿実践編 11月16日(木) 10:00~11:30

高知会場 [定員15名]

自由民権記念館 高知市棧橋通4丁目14-3

中村会場 [定員5名]

沢近画廊 四万十市中村天神橋14

要予約



お申し込み・お問い合わせ 高知友の会

〒780-0911高知市新屋敷1丁目16-14-5

TEL FAX

088-873-3266

携帯電話

090-2894-0087

✉ kochitomo01@yahoo.co.jp

■主催: 高知友の会

■後援: 婦人之友社・高知県・土佐市・高知県教育委員会
高知市教育委員会・高知県私立幼稚園連合会
高知新聞社・RKC高知放送・朝日新聞高知総局
KUTVテレビ高知・KSSさんさんテレビ
エフエム高知・NHK高知放送局

■協賛: 公益財団法人 全国友の会振興財団

家事家計講習会 ~2017

途中で託児の様子を伝えてくれたので、安心してお話を聞くことができました。

雑誌の付録に付いているレシートを合計するだけの家計簿と違い分類して付ける家計簿を知りやってみようと思いました。

子どもに合った手づくりおやつおいしそうで安心しました。

小麦粉粘土や手作りおもちゃなど遊びも工夫してくれてうれしかった。

NHKの番組「あさイチ」「スーパー主婦直伝」の友の会が高知にもあることを知り参加してみました。少しの努力で生活を変える方法、これは即実行です。

これまでの参加者の声

子どもに合った手づくりおやつおいしそうで安心しました。

雑誌の付録に付いているレシートを合計するだけの家計簿と違い分類して付ける家計簿を知りやってみようと思いました。



「かそくのじかん」編集者望月早苗さん講演会



乳幼児グループ「のびのび」

“高知友の会”って？

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た団体です。よい家庭からよい社会をつくるため、共に学び励みつつ活動しています。現在、日本全国から海外まで、会員は約18,000人、187友の会となっています。高知友の会は2017年2月に 創立87周年を迎え、現在95名で活動しています。

社会環境が変わっても健全な家庭環境に変わりはありません。平凡な日々の生活の営みの中で、母親が心を込めて用意した食卓、清潔で気持の良い衣服や住居、堅実な家庭経済などを大切に考え、年代を超えた交わりの中で家庭経営の柱となる衣食住の考え方や技術、時間の使い方、予算のある家計簿記帳など明るく楽しく学びあっています。夏冬には友愛セール、秋には家事家計講習会を開催しています。



講演会にて手作りおもちゃ展示



刺繍の講習会

友の会のレシビで作るパン

お子様も一緒にどうぞ！

あなたも参加してみませんか？



家計簿をつけたい！

家計簿塾

日本の家庭に普及した初の家計簿を使って、予算生活の基礎を学べます。一人ではなかなか続かない家計簿も、励ましあいながら続けられます。開催予定 11月16日(土) 10:00~11:30 会場:自由民権記念館 参加費:300円



家事上手になりたい！

最寄会

地域ごとに分かれて集まり、月2回活動しています。その都度、学びたいことを持ち寄り、料理・裁縫など様々な活動をしています。開催日程は最寄により異なりますのでまずはお問い合わせ下さい。(会場は友の家や公共施設など)



子育てを楽しみたい！

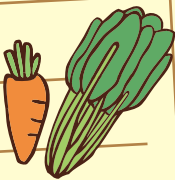
乳幼児グループ「のびのび」

月に1回開催。子育て中のお母さんが集まり、悩みを話し合い、生活上手になる知恵にも出あえます。おしゃべりだけでも元気になる集まりです。開催予定 会場:友の家 参加費:300円 軽食付き

その他にも様々な活動をしています。 ●エプロンを縫う会 ●有職者の集まり ●震災支援 ●お味噌づくり ●小学生の集い ●子育て講演会 …など

青菜のおすすめレシピ

小松菜と人参の胡麻味噌和え



小松菜	300g	[作り方](4人分) ①小松菜は3cmの長さに切り、人参は3cm長さのマッチ棒太さの細切りにする ②湯に塩少々を加え、人参、小松菜の茎、葉の順に入れて茹で、ざるにあげる。 ③和え衣を作り、軽く絞った野菜を和える。 ④最後に削り節を加えて混ぜる。
人参	6cm	
すり胡麻	大さじ3	
味噌	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
醤油	小さじ1	
みりん	小さじ1	
削り節	3g	

「おさなご発見U6ひろば」の取り組み

※U6とは、6歳以下の子どものことです。



全国友の会は、子どもの自立へと導くよい生活環境を大切に考え、子どもの今置かれている環境をよりよいものにしたいと、若い家庭や幼児向けにいろいろな企画を考えています。

お申し込み・お問い合わせ 高知友の会

〒780-0911高知市新屋敷1丁目16-14-5

TEL FAX 088-873-3266

携帯電話 090-2894-0087 ✉ kochitomo01@yahoo.co.jp