

家計簿をつけて生活を見直しています！

持ちすぎ・食べすぎ・使いすぎに ストップ！！

平成31年度

家計簿記帳から始めるエコ生活 家事と家計のレッスンルーム

11月 家事と家計の講習会 年金生活いくら必要？

プラスチックフリーライフを！

家計簿記帳で食事作りをバランスよく

11月 予算をたてる会 来年の予算をたてましょう

12月 友愛セール 手作り品（エプロン・ケーキ・クッキーなど）

2月 エコクッキング 鍋帽子を使って省エネ・時短料理

鯛めし・茶碗蒸し・蒸し野菜



保温調理具 = 鍋帽子を使って

活動内容

構成員：30代～80代

活動場所：ららポート

活動日：月2回最寄会、月1回方面会、

11月 家事家計講習会



[奈良友の会生駒方面]

電話：0743-74-5992

担当：土手