

家事家計講習会

家計簿をつけよう

～見えてくる我が家の食費～

毎日、何をどれくらい食べたらよいのでしょうか。
1日に摂りたい食品の目安を実際に見て、我が家の食費を考えて
みませんか。家計簿をつけている暮らしの様子（一人暮らしや教
育費のこと）もお話します。 男性も必見です！

日 時 11月18日（土）13:30～15:30

会 場 まちなかキャンパス長岡 3階 302 会議室
(長岡市大手通2丁目6番地)

定 員 30名（申込先着順）

託児 ご相談ください

参加費 無料

申し込み先 長岡友の会 (TEL/FAX 72-2777 黒川)

氏 名 _____

ご記入の上、電話または
FAXでお申し込みくださ
い

住 所 _____

TEL/FAX _____

年代 _____

主催 長岡友の会 / 長岡市男女平等推進センター