

献立をたてると、栄養バランスがとれ、  
経済にも時間にも気持ちにもゆとりが生まれます。  
忙しくても、気を重くしない献立作り、めざしませんか？

相模友の会 生活講習シリーズ Part1  
**かぞくの食事を無理なく楽しく**

**2018. 5. 29 (火) AM 10:00~12:00**

開催 相模友の家  
受講料 800円 (試食代含む)  
託児 満1歳以上 予約制(先着10名) 託児料 100円(保険代)  
1才未満のお子さまはお母さまのお膝で過ごしていただきます  
駐車場 先着順 1台400円



何をどのくらい食べたらいい？  
家族の元気のために、  
我が家の、目安の量を知りましょう！



我が家の食費はいくら？  
我が家は使いすぎ？それとも・・・  
実際に計算してみましょう！



食卓を元気にする献立って？  
味付けと調理法の組み合わせで  
レパートリーは無限大！



作り方のヒントは？  
机上講習で献立の手助けになる  
あると便利な副菜を！

問い合わせ・申し込み

相模友の会 〒252-0321 相模原市南区相模台7-32-5 (相模友の家)

TEL/FAX 042-742-0071

Mail address: [rgnbx803@iaa.itkeeper.ne.jp](mailto:rgnbx803@iaa.itkeeper.ne.jp)

申し込み締め切り 5月22日(火)