

# 見えない不安を安心へ

## ZOOMによるオンライン講習

日時 ▶ 11月18日 (木)  
10:30~11:30



参加費 ▶ 無料  
申込 ▶ 下記アドレスまたはQRコードから  
<https://forms.gle/ow8LiV9Z4UrqVVTs6>  
後日担当からお知らせメールを送ります (三輪)

問合せ ▶ [machida.tomonokai.s@gmail.com](mailto:machida.tomonokai.s@gmail.com)  
締切 ▶ 11月16日 (火) まで

- 何をどれだけ食べたらいいの？
- すてないで！野菜くずで おいしいブイヨン
- 予算のある家計簿で前向きに

主催：町田友の会 <https://www.machidatomonokai.com>

協賛：公益財団法人全国友の会振興財団

後援：婦人之友社

