

令和4年度ソレイユさがみ市民企画講座

きもちが楽になる！お金の「見える化」実践セミナー

# かぞくの家計簿

- 日 時 2022年12月13日(火) 10:00~11:30  
2022年12月17日(土) 10:00~11:30  
2023年 1月14日(土) 10:00~11:30 満員御礼
- 講 師 相模友の会 会員
- 会 場 ソレイユさがみ セミナールーム5  
JR・京王線「橋本」駅北口駅前「イオン橋本店」6階
- 定 員 各回16名
- 参加費 無料
- 保 育 2歳から未就学児まで（要予約・無料）
- 主 催 ソレイユさがみ(相模原市立男女共同参画推進センター)
- 企画団体 相模友の会 公益財団法人全国友の会振興財団

当日は検温や体調の確認、マスク着用でご参加ください。  
「密集」「密閉」「密接」を避け、安心して参加できるよう実施します。

11/19(土)  
から  
申込開始

問合せ・申込み ソレイユさがみ

tel : 042-775-1775  
fax : 042-775-1776



ソレイユさがみHP

〒252-0143 相模原市緑区6-2-1 シティ・プラザはしもと内(イオン橋本店6階)

ワンポイント家事が毎回あります！

★キッチン掃除の究極テクニック

★家族そろって収納上手

★だれもが「帰りたくなる家」にするために



家計簿で始める簡単な家計管理と  
ワンポイント家事レッスン！

ワンポイントレッスン講師は  
NHK「あさイチ」でおなじみの

**山崎美津江さん**

『帰りたくなる家』著者

相模友の会

1971年発足。相模原市近隣の会員が、衣食住・  
家計・子どもの事など生活全般を学び合っています。

## 各回の内容

12月13日(火)10:00～11:30

- 家計簿で家計を「見える化」しよう  
家計簿を使った家計管理のコツ
- 何をどれだけ食べたらいいの？  
我が家の食費予算を考えるワークショップ
- 山崎さんのワンポイント家事レッスン  
キッチン掃除の究極テクニック

12月17日(土)10:00～11:30

- 家計簿で家計を「見える化」しよう  
家計簿を使った家計管理のコツ
- 教育費ってどれくらい？  
子どものこづかいや金銭教育について
- 山崎さんのワンポイント家事レッスン  
家族そろって収納上手  
「取り出しやすく、しまいやすいワザ」

1月14日(土)10:00～11:30

- 家計簿で家計を「見える化」しよう  
家計簿を使った家計管理のコツ
- 年金生活いくらで暮らす？  
使えるお金の把握の仕方や準備
- 山崎さんのワンポイント家事レッスン  
だれもが「帰りたくなる家」にするために

満員御礼

