



大分友の会

子どもを持つ母の集まり

生活リズムをととのえて、親も子も気持ちのよい毎日を！
幼いときに身につけた生活習慣は、子どもにとって一生の宝です。
子どもと笑顔で過ごせるように、ていねいで手早い家事のコツを一緒に学びませんか？

日 時：5月10日（水曜日）10時～12時30分

場 所：大分友の家 大分市明礮2組

- 内 容：
- ・読書「寝る前の家」羽仁もと子著作集
 - ・生活リズムについて 夕食時刻を決めましょう
 - ・夕食時刻を守るために、手早く食事を作るコツ
料理の机上講習（チキンライス、洋風茶碗蒸し）
 - ・何をどれだけ食べたたらよいか、食品の目安の量から
食費予算をたてる

試食代 150～200円ぐらい

参加申し込みは下記にご連絡ください。



大分友の会 TEL/Fax：097-545-5441（火・木）

大分友の会ホームページ <http://www.coara.or.jp/~oitatomo/index.html>