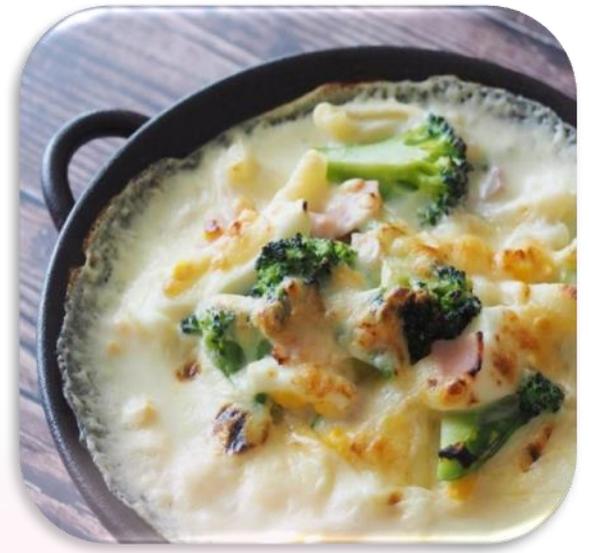


毎日の食事作り、おっくうに思うことはありませんか？
少しの工夫でお料理が楽しくなる方法をお伝えします！



市川友の会主催

かんたんがおいしい！

がんばりすぎない食事作り

2023年 2月11日(土・祝)

13:30~15:00

Zoomによるオンラインセミナー

※見逃し配信あり

講師：足立 洋子

会費：1人 1000円

【お問い合わせ・申し込み】

✉ ichikawatomonokai.official@gmail.com



お問い合わせ



申し込みフォーム



☆講師プロフィール☆

あだち ひろこ(料理家)

苫小牧友の会会員

40年来、全国各地で料理講習会・講演会を行っている。

NHK「あさイチ」に出演。雑誌などへのレシピ提供や、商品開発にも携わる。『つくる人も、食べる人も幸せなおべんとう』（婦人之友社刊）など著書も多数。WEBマガジン『CherishBrun.』に月2回連載。

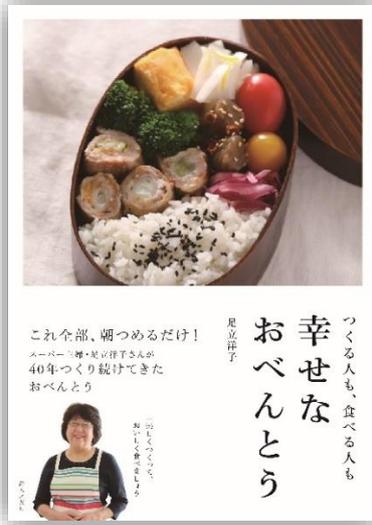
主催：市川友の会 船橋市中野木 1-20-20 <https://ichitomo.ciao.jp>

協賛：公益財団法人全国友の会振興財団 後援：婦人之友社

◆ 講師 著書

『つくる人も、食べる人も 幸せなおべんとう』

2022年3月10日に婦人之友社から発売



婦人之友社ホームページからお求めいただけます。



◆ 市川友の会

わたしたちは、船橋市にある友の家を拠点に、家庭からより良い社会になることを願って、幅広い年齢層の会員が年代を超えて、衣・食・住・家計・環境・子どものことなどを勉強しています。地域での集まりのほか、親子で共に楽しい時間を過ごす集まりなど、年代ごとの学びも活発です。

どうぞお気軽にお問い合わせください。

ホームページ <https://ichitomo.ciao.jp>



全国友の会



ホームページ <https://www.zentomo.jp>

「全国友の会」は1930年、ジャーナリストで教育者の羽仁もと子を中心に『婦人之友』の読者によって生まれました。海外も含め180友の会 約15,000人の会員が『婦人之友』『明日の友』『かぞくのじかん』を愛読し、健全な家庭をつくり、社会の進歩に役立ちたいと、年代をこえて共に学び励み合っています。ご参加をお待ちしています。

婦人之友

創刊
1903年

月刊/毎月12日発売

「家庭は簡素に、社会は豊富に」を実践して120年。日々の生活を「シンプルに、ていねいに送りたい」。同じように、「まわりの社会や自然、世界の人たちの生活にも目を向けたい」。そうした希いをもつあなたと共に歩む雑誌です。

明日の友

創刊
1973年

隔月刊/偶数月5日発売

創刊50年になる、シニア世代の隔月刊誌。目指すのは重ねてきた経験が人生を豊かにする生き方。実例に基づいた生活の知恵、紀行、読みもの、加齢による変化に寄り添う健康特集など、に役立てていただけます。

婦人之友社



ホームページ

<https://www.fujinnotomo.co.jp/>
〒171-8510 東京都豊島区西池袋2-20-16
TEL 03-3971-0101 FAX 03-3982-8958
E-mail tomomail@fujinnotomo.co.jp