

生活快適・お金あんしん・人と人つながる

暮らし応援お役立ち講座

社協の暮らし応援ネットワーカーがご提供する、ワクワクできる生活のための講座です。楽しく簡単クッキングや家計見える化をやってみましょう。茅野市にお住まいの方ならどなたでも無料でご参加いただけます。お気軽にご参加くださいね！

その1 ☆9月 9日(火) 10:00~12:00

ビニールパッククッキングで簡単美味しい！

災害時にも役立ち、洗い物も少なくてすむ、ラクチンお料理を作って一緒にいただきましょう。
見学だけでもOKです。

【会場】ひと・まちプラザ内 調理室

【定員】10名

【持ち物】あればエプロンなどお持ちください。

予定のメニュー

☆ごはん ☆サバ缶カレー…モリモリ野菜もとれるサッパリカレー
☆オレンジ蒸しパン…オレンジジュースとホットケーキミックスで作ります。みんなで試食しましょう😊



その2 ☆10月8日(水) または10月21日(火) 10:00~12:00

お金スッキリ！家計の見える化！家計簿をつけてみよう！

家計を付けやすいシートをご用意します。一緒にやれば出来るかも！
一度やってみるだけでも生活改善・自分発見につながります。

【会場】ひと・まちプラザ内 茅野市社協 相談室

【定員】各日 4名

【持ち物】特にありませんが、2週間分ぐらいのレシートなど、使ったお金がわかるものがあるとオリジナル家計簿が作れます。

会場

茅野市ひと・まちプラザ

茅野市塚原二丁目5番45号

お申込み&

お問合わせ

茅野市社協 0266-73-4431

生活支援サービス係

受付時間：平日 8:30~17:30

