

2026年
弘前友の会

家事家計講習会

今年のテーマは

健康管理も生活管理も
with 家計簿で

フレイル予防は家族も
一緒に！
簡単な家計簿も体験し
てみませんか？

- 【お話の内容】
- ①フレイル予防の話
(弘前市第二地域包括支援
センター保健師 大島陽子)
 - ②家計簿から
見えてくる
バランスの良い食事
 - ③スマホでつける
家計簿

★ 参加費：400円

託児：無料（事前要予約）★

会場は3会場！ご都合の良い日時でお申込みください

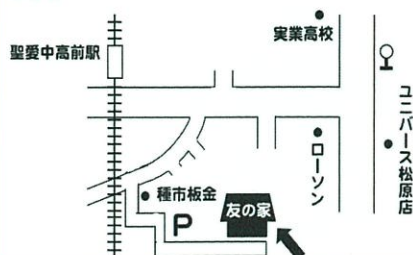
弘前友の家

(弘前市中野5-25-11)

11月14日(土)

13:30~15:00

MAP



弘前ヒロロ 3F
多世代交流室 2

(弘前市大字駅前町9-20)

11月16日(月)

10:00~11:30

つがる市

生涯学習交流センター
松の館

(つがる市木造若緑52)

11月24日(火)

9:30~11:30

弘前友の会の活動の様子や
予定がアップされている
HP（ホームページ）や
Instagramもチェックしてみ
てくださいね



ホームページ



Instagram

主催 弘前友の会

協賛 公益財団法人 全国友の会振興財団
後援 弘前市教育委員会 つがる市教育委員会
婦人之友社

▼お問い合わせ・お申し込みはこちらから▼

☎ 090-7321-4841 (柴)

☎ 0172-87-6206 (11/14のみ)

✉ tomonokai.hirosaki@gmail.com

