

2月 2017(平成29年)



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 18:30	3 書道教室 13:30~ ♥ジェルネイル	4
5	6 歌のレッスン ♪ 13:30~ 	7	8	9 教会クッキング フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 18:30	10 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル	11
12	13	14 クッキング 13:00~ 	15	16 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 18:30	17	18
19	20 歌のレッスン ♪ 13:30~ 	21 クッキング 18:00~★ 	22	23 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 18:30	24 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル	25 クッキング 13:00~
26	27 算命学 13:30~	28				

2月 レンチン料理第2弾!

大人の体に必要な食材と、摂らない方がよい食材。今日までに解ってきた栄養学を参考に、体を支えてくれる良き食材で80歳代を目指して行きましょう! レンチン! を駆使して楽しく作ります❀
健康をテーマに「若返りメニュー」3月もおたのしみに~♪

シニアスクールMURAI

月曜13:30 算命学 月曜13:30 歌のレッスン♪ 火曜土曜13:30 クッキング 火曜18:00★夜のクッキング
木曜13:30 フラダンス 木曜18:30★ヨガ 金曜10:30 ストレッチ 金曜13:30 書道
月曜火曜水曜木曜土曜10:00~・13:00~シニアパソコン教室

すーぷの家 クッキング教室 受講料1ヶ月3000円(材料費込み)
※ 4ヶ月前前納割引10,000円;(材料費込み)



すーぷの家 村井純子
090.6838.1457