



6月 2017(平成29年)

日	月	火	水	木	金	土
				1 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00	2 書道教室 13:30~ ♥ジェルネイル	3
4	5	6 クッキング 13:00~	7	8 教会クッキング フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00	9 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル	10 ★ “ 男子クッキング 13:00~new!
11	12 歌のレッスン 13:30	13	14	15 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00	16 書道教室 13:30~ ♥ジェルネイル	17
18	19 算命学 13:30~	20	21	22 フラダンス 13:30~14:30 木曜会13:30 ヨガ・玉井教室18:00	23 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル クッキング 13:00~	24 クッキング 13:00~
25	26 歌のレッスン 13:30	27 クッキング 18:00~★	28	29	30	

6月 ハンバーグランチ

ハンバーグの焼き方。って、なかなか難しい！目から鱗の「こね方・焼き方」そして中身も・・・

ご高齢の方々にとっても、理想的なメニュー、ハンバーグ。ぜひ、得意メニューに致しましょう！

消化酵素たっぷり！トマトパインジュースを添えて♪♪

★授業料は全て材料費込みの新料金になりました。さらに4か月前納はお得です！

すーぷの家 クッキング教室

※ 料理教室 受講料1ヶ月 3000円(材料費込み)

※ 4ヶ月分前納割引 10,000円;(材料費込み)



シニアスクール MURAI



すーぷの家 村井純子