



# 10月 2017(平成29年)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00	6 書道教室 13:30~ ♥ジェルネイル	7
8	9	10 クッキング 13:00~ 	11	12 教会クッキング フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00 	13 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル	14 クッキング 13:00~ 
15	16 歌のレッスン♪ 14:00~ 	17	18 報恩舎 セミナー 10時半	19 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00	20 書道教室 13:30~ ♥ジェルネイル	21 ★ 男子クッキング 13:00~new!
22	23 算命学 13:30~	24 クッキング 18:00~★ 	25	26 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00	27 クッキング 13~ ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル 	28
29	30	31				

## 10月 中華がゆ



豚のひき肉、干しシイタケを使って美味しい出汁をとりましょう！

寒い季節に向け、体と心を温めてくれる一品をマスターしておきましょう♪

簡単、美味しい、煮玉子を添えます。



★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ヶ月前納はお得です！

**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 090-6838-1457