



# 1月 2018(平成30年)

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



## 1月 白菜と鶏のポトフ



白菜が甘味を増す季節。鶏とワインと白菜だけで作る煮込み。  
野菜の旨味を存分にいただきます。  
レンコンのグラタンを添えます♪



★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