



3月 2018(平成30年)

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

3月 豆カレーのポタージュ



豆をまめに食べましょう！発芽する豆の栄養を、頂かない手はありませんよ♪
一度、まとめて豆を煮て置いて、いろいろな料理に使いましょう。冬ならではの煮込み調理です。
クレソンとマッシュルームのサラダを添えます。

★ 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 090-6838-1457