



# 5月 2018(平成30年)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 歌のレッスン♪ 13:30~ 	8 クッキング 13:00~ 	9	10 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30	11 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道13:30 new! ♥ジェルネイル	12 男子クッキング 13:00~ 
13	14	15	16 報恩舎 세미나10時半	17 教会クッキング フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30 	18 クッキング 13:00~ ♥ジェルネイル 	19 クッキング 13:00~ 
20	21 歌のレッスン♪ 13:30~ 	22 クッキング 18:00~★ 	23	24 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30	25 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道13:30 new! ♥ジェルネイル	26
27	28 算命学 13:30~	29	30	31 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30		

## 5月 豚バラ肉の沢煮椀



豚バラ肉の薄さが邪魔をしない椀物です。野菜もたっぷり具沢山♪メインにもなる汁物。

デザートに、マンゴープリンを添えましょう♪ 沢煮椀とのメリハリが効いています！

★ 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