



10月 2018(平成30年)

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

10月 鯖サンドとピーナツスープ




手軽に手に入る塩サバを使い、サンドイッチを作ります。
これもまた手軽にピーナツクリームを使ってスープにしましょう。
なかなか相性の良い組み合わせですよ！ご期待！

★17日(水)9:00~軟膏作り教室 薬草師・神原将氏 をお招きし、自作の軟膏を作ります。★“”

参加費 3000 円・10 人限定です。お早めにお申込ください。

★ 29日(水)13:30~算命学 再開です！新規参加も歓迎です！★“”

★ 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！

 料理教室すーぷの家 受講料1ヶ月 3000 円(材料費込み)

シニアスクール MURAI

※ 4ヶ月分前納割引 10,000 円:(材料費込み)



すーぷの家 村井純子 090-.6838-1457