

12月 2018(平成30年)



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 歌のレッスン♪ 13:30~	4 Cooking 13:00~	5 報恩舎セ 10:30~	6 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	7 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	8 Cooking 13:00~
9	10	11 Cooking 13:00~	12	13 教会 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	14 Cooking 13:00~ ♥ジェルネイル	15 Cooking 13:00~
16 報恩舎 セミナー 10:30~	17 歌のレッスン♪ 13:30~	18 Cooking 18:00~★	19	20 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	21 算命学 13:30~	22 Cooking ★10:00~ 午前中!
23 ビーフシチュー	24 ビーフシチュー	25 ビーフシチュー	26	27	28 ストレッチ教室 10:30~12:00	29
30	31					



12月 ローストチキン・カリフラワースープ



冬休み、何かと登場するチキンですね。少し甘めで味の染みたローストチキンはいかがでしょう。カリフラワースープ、何とも言えないコクのある美味しさ！旬をいただきましょう！



★23・24・25日 ビーフシチューご予約受け取り日 1パック(400g) 650円

★ 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