



2019令和1年9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2  歌のレッスン 13:30~	3 パソコン イス体操13:30 	4 報恩舎セミナー 10:30~ パソコン	5 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30 教会	6  ジャイロ10:00 ♥ジェルネイル	7 パソコン
8	9	10 パソコン Cooking13:00 ジャイロ13:30 	11 パソコン	12 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	13 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	14 パソコン Cooking13:30 
15 報恩舎 セミナー 10:30~	16 証立講座 10時~15時	17 パソコン イス体操13:30 	18 パソコン	19 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	20  ジャイロ10:00 算命学13:30	21 パソコン Cooking10:00 
22	23	24 パソコン ジャイロ13:30 Cooking18:00 	25 パソコン Cooking 13:00 	26 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	27 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30	28 パソコン
29	30					

9月 家庭の惣菜



魚の煮つけ・和え物・汁・・・ 家庭料理の定番!いまさらと言わず、丁寧に!

★証立て講座; 神原 将先生 毎.第3月 3,000円(昼食500円・事前申込み)

★イス体操・ジャイロキネシス 斎藤洋子先生 毎火・第1・3金 1,500円



★歌のレッスン♪ 台信有理子先生 毎・第1月 2,000円



 料理教室すーぷの家 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

