



# 2019令和1年 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1 パソコン イス体操13:30	2 パソコン	3 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室17:30	4 ♥ジェルネイル	5 パソコン
6	7 歌のレッスン 13:30~	8 パソコン Cooking 13:00 ジャイロ13:30	9 10:30~ 報恩舎セミナー パソコン	10 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室17:30	11 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30	12 パソコン Cooking 13:30
13 報恩舎セミナー 10:30~	14	15 パソコン イス体操13:30	16 パソコン	17 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室17:30	18 ジャイロ10:00 算命学13:30	19 パソコン Cooking 10:00
20	21 証立講座 10時~15時	22 Cooking 18:00	23 パソコン Cooking 13:00	24 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室17:30	25 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30	26 パソコン
27	28	29 ジャイロ13:30	30	31		

## 10月 家庭の惣菜 II

家庭料理の第2弾! 照り焼き・酢の物・貝汁 ...

★証立て講座; 神原 将先生 第3月 10:00~13:00 3,000円

★イス体操・ジャイロキネシス 斎藤洋子先生 毎火・第1・第3 金 1,500円

★歌のレッスン♪ 台信有理子先生 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