



2019令和1年 11月

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

11月 中華定食・フライパン1つシリーズ ①



フライパン一つで作るシリーズ、その1です。今回は、バンバンジーとチンジャオロース。

ごはんが進みますね〜 秋ですね〜♪ お楽しみに!



- ★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)



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