



2019令和1年 11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|-----------------------------|---|----------------------------------|--|--|--------------------------|
| | | | | | 1 椅子 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 椅子 | 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 椅子 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 椅子 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 椅子 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 椅子 | 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 椅子
- ★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