



# 2019令和1年12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時半 パソコン	5 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室 17:30 金継ぎ	6  ジャイロ 10:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	7 パソコン ジャイロ 14:00
8	9	10 パソコン Cooking 13:00  ジャイロ 13:30  Cooking 18:00	11 パソコン	12 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室 17:30 教会クッキング	13 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30	14 パソコン Cooking 13:30
15 報恩舎セミナー 10時半	16	17 パソコン イス体操 13:30	18 Cooking 13:00  パソコン	19 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室 17:30 金継ぎ	20  ジャイロ 10:00 算命学 13:30	21 パソコン Cooking 10時  ジャイロ 14:00
22 ビーフシチュー	23 ビーフシチュー	24 パソコン ビーフシチュー  ジャイロ 13:30	25 ビーフシチュー  パソコン	26 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室 17:30	27	28 パソコン
29	30	31				

## 12月 すーぷの家・ビーフシチュー



35年来、冬が来ると作る私の定番。体も心も温めてくれる、ビーフシチューです。ご年配の方にも好評と聞き及びます。どうぞ、皆様のご家庭でも、定番となりますように。



★証立て講座； 神原 将先生 第3月 10:00~13:00 3,000円 次回は1月20日第3月曜

★イス体操・ジャイロキネシス 斎藤洋子先生 毎火・毎土曜 new! 1,500円

★ビーフシチュー販売 22日,23日,24日,25日 1パック,650円 要予約

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