



2月2019(平成31年)

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

2月 ピエンロー 扁 炉



白菜豚バラ鍋 しいたけと昆布の出汁で、冬こそはこのお鍋を！

かんたん過ぎるデザート🍌小豆バナナ♪

★再度！ 証立て講座 10時～15時（お昼軽食事前申込み）神原 将 先生

参加費 3,000 円 「証立て」;自分の体質を見分け体の整え方を学ぶ。

★お薦め！ ジャイロキネシス 🪑 隔週火13:30～15:00 斎藤洋子先生

膝や股関節に不安のある方も参加してください！椅子に座って骨盤を無理なく正しい位置に立て、音楽に合わせて頭からつま先まで全身を動かす、柔軟にバランスよい筋力を向上させる優しい体操です。 参加費1500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