



4月2019(平成31年)

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

4月 サンドイッチと珈琲講座



新年度。身体も心も疲れる行事続きですね。お腹にやさしく、リラックス出来るメニュー。サンドイッチとコーヒーはいかがでしょう。ウェルカムスープもさりげなく♡珈琲を上手に淹れましょう♡

★15日月曜 証立て講座；神原 将先生 ・毎月第3月曜 10時~15時

4月は、もぐさをヨモギから作り、お灸のツボを学びます。参加費3,000円(お昼軽食500円・事前申込み)

★お薦め♡ ジャイロキネシス・イス体操 金 10:00~ 1500円 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し、柔軟にバランスよい筋力を向上させる優しい体操です。★(火曜は満席です)

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