

# 5月2019 令和1年

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7  イス体操 13:30	8  報恩舎セミナー 10:30~	9  フラダンス 13:30~14:30   ヨガ・玉井教室 17:30	10  ストレッチ教室 10:30~12:00   書道 13:30   ♥ジェルネイル	11  Cooking 13:00
12	13	14  Cooking 13:00   ジャイロ 13:30	15  Cooking 13:00	16  フラダンス 13:30~14:30   ヨガ・玉井教室 17:30	17  算命学 13:30	18  Cooking 10:00
19  報恩舎セミナー 10:30~	20  証立て講座 10時~15時	21  イス体操 13:30	24	23  フラダンス 13:30~14:30   ヨガ・玉井教室 17:30	24  ストレッチ教室 10:30~12:00   書道 13:30   ♥ジェルネイル	25
26	27  歌のレッスン  13:30~	28  イス体操 13:30   Cooking 18時	29	31		

## 5月 ラクレットランチと梅雨のスープ

とろけるチーズでソースを簡単に作ります。季節の野菜やお肉、パンにも何にでも合うソースです！  
6.7月を前に、体内水分の調整をしてくれる、お豆のスープを作ります。梅雨のスープ！

★20日月曜 証立て講座；神原 将先生 ・毎月第3月曜 10時~15時

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  ・毎火・金1・3 1,500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。

 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