

賀正  2020令和2年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6  歌のレッスン 13:30~	7 パソコン ジャイロ13:30 	8 報恩舎 セミナー10時半 パソコン	9 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室17:30	10 ストレッチ教室 10:30 書道 13:30	11 パソコン Cooking13:30  ジャイロ14:00 
12	13	14 パソコン Cooking13:00  イス体操13:30	15 Cooking13:00  パソコン	16 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室17:30	17 算命学13:30	18 パソコン Cooking10時  ジャイロ14:00 
19 報恩舎 セミナー 10時半	20 証立講座 10-13時	21 パソコン ジャイロ13:30  Cooking18:00 	22 パソコン	23 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室17:30	24 ストレッチ教室 10:30 書道 13:30	25 パソコン ジャイロ14:00 
26	27	28 パソコン イス体操13:30 	29	30 フラダンス 13:30~14:30	31 ジャイロ10:00 	

## 1月 鍋物の基本

寄せ鍋、鴨鍋、水炊き、...それぞれの鍋物の出汁は？ 材料は？ 薬味は？



★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・毎土曜 new! 1,500円 

 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