

2020令和2年 2月

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

2月ミネストラマリタータ



イタリアの冬の家庭料理。葉物野菜を肉と良く煮込み、旨味を全ていただくスープです。

寒さに負けぬよう、体にしっかりと栄養を取り込みましょう！



★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 1,500円

★歌の教室； ボイストレーニング 台信有里子先生 第一月曜13:30~2,000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