





# 2020令和2年 4月



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


## 4月 春野菜のカレー

アスパラ、そら豆、菜の花、春きゃべつ、…春は野菜の季節です。

カレールーを別に作って、野菜炒めの上にかけて頂きます。とても簡単！美味しいですよ～ 

★ジュニアクッキング； 29日第5水 14:00~16:00 2,500円   

 対象； 10~17歳 | 回だけの参加もOK! 料理は楽しいですよ 

★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 

 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