



# 2020令和2年 6月



日	月	火	水	木	金	土
	1 歌 13:30	2 ジャイロ 13:30	3 パソコン パソコン	4 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室17:30	5	6 パソコン イス体操13:30
7	8	9 Cooking 13:00 イス体操13:30	10 パソコン パソコン	11 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室17:30	12 ストレッチ10:00 書道13時30	13 パソコン ジャイロ 13:30
14	15 証立講座 10-13時	16 ジャイロ 13:30	17 パソコン Cooking13:00 パソコン	18 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室17:30	19 算命学13:30	20 パソコン Cooking10時 イス体操 13:
21	22	23 イス体操13:30 Cooking 18:00	24 パソコン パソコン	25 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室17:30	26 ストレッチ10:00 書道13時30	27 パソコン Cooking13時 ジャイロ 13:30
28	29	30 Jr.cook				

## 6月 アサリスープと魚の胡麻ソテー

貝が旬です。栄養の優等生！旨味の優等生♡この季節にしっかりと食べましょう！

トマトやパスタも入れますよ♪



魚の切り身を胡麻でまぶしてソテーします。食べ応えアリ！



★ジュニアクッキング； 30日・第5火曜 13:30～15:30 2,000 円



対象； 10～17 歳 | 回だけの参加もOK! 料理は楽しいですよ ♡

★ 証立て講座 ; 15日・第3月曜 10:00～12:30 3,000 円 「漢方美容クリーム作り」

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