



# 2020令和2年 7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時30 ヨガ教室17:30	3	4 パソコン イス体操13:30
5	6 歌13:30	7 ジャイロ 13:30	8 パソコン パソコン	9 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室17:30	10 ストレッチ10:00 書道13時30	11 パソコン ジャイロ 13:30
12	13	14 Cooking13:00 イス体操13:30	15 パソコン パソコン	16 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室17:30	17 算命学13:30	18 パソコン Cooking10時 イス体操 13
19	20 証立講座 10-13時	21 ジャイロ 13:30	22 パソコン パソコン	23 パソコン	24	25 パソコン Cooking13時 ジャイロ 13:30
26	27	28 イス体操13:30 Cooking 18:00	29 パソコン パソコン 太極拳17:30	30 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室 17:30	31 ストレッチ10:00 書道13時30	

y

## 7月 正統派ビーフカレー

この暑いときに！あえて、煮込み系、欧風カレーを作ります。様々な材料の扱い方を知ることが出来ます。

添えには、マシュマロを使ったヨーグルトの冷たいデザート



証立て講座 ; 15日・第3月曜 10:00~12:30 3,000 円

歌・ヴォーカル教室 ; 6日・第1月曜 13:30~15:00 2,000 円

算命学 ; 17日・第3金曜 13:30~15:30 3,000 円

★ 太極拳 ; 29日・毎水曜 17:30~18:30 3,500円(4回) **new!**

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