



# 2020令和2年 11月

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

## 11月 パエリアとレンチンポトフ



魚介の美味しい季節です。鍋の大きさで一人分にも、大勢にもなるパエリア！おこげを上手く作りましょう！  
あまりにも簡単！レンジでポトフを！寒い朝にもってこいのスープです。

証立て講座 ; 16日・第3月曜10:00~12:30 3,000円

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

算命学 ; 20日・第3金曜 13:30~15:30 3,000円



★ 太極拳 ; 毎週水曜 17:30~18:30 4,000円 (月謝)

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