



# 2020令和2年 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 セミナ10時 村井 イス体操 13:30	2 パソコン パソコン 太極拳17:30	3 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	4	5 パソコン イス体操 13:30 Cooking 18:00
6	7 歌 13:30	8 Cooking 13:00 ジャイロ 13:30	9 パソコン パソコン 太極拳17:30	10 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	11 ストレッチ Cooking 13:00	12 パソコン Cooking 10:00 ジャイロ 13:30
13 セミナ10時 Zoom	14 報恩講	15 イス体操 13:30	16 パソコン パソコン 太極拳17:30	17 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	18 算命学13:30	19 パソコン Cooking 13:00 イス体操 13:30
20	21	22 ジャイロ 13:30	23 パソコン パソコン 太極拳17:30	24 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	25	26 パソコン ジャイロ 13:30
27	28	29	30	31	1	2

## 12月 ステーキサラダ

忙しい師走です。一皿にごちそう。サラダステーキに致しましょう！  
さつまいもとカボチャのハニーバターを添えます。



証立て講座 12月はお休み 1月18日第3月曜10:00~12:30

歌・ヴォーカル教室 ; 7日・第1月曜 13:30~15:00 2,000円

算命学 ; 18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)

☆ 2020ビーフシチュー 例年より少なく100食限定です。1個 650円・23・24・25・26日(お持ち帰り日)

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