



# 2021 令和3年 1月

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

## 1月 肉吸い

大阪地域ではポピュラーなメニューです。麺なし肉うどんが始まりだそうです ((笑))  
かつお節で美味しい出汁を取りましょう。  
玉子かけご飯と合わせるのが定番だそうですよ (笑)

証立て講座 ; 1月18日第3月曜 10:00~12:30 3,000円

歌・ヴォーカル教室 ; 25日・第4月曜 13:30~15:00 2,000円

算命学 ; 15日・休講 来月2月19日(金)新年度茶話会

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