



2021 令和3年 2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 太極拳 17:30	4 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	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 太極拳 17:30	11 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	12 ストレッチ 10時 書道 13時30	13 パソコン ジャイロ 13:30
14	15 証立て 10-12時	16 ジャイロ 13:30 Cooking 18:00	17 パソコン パソコン 太極拳 17:30	18 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	19 算命学 13:30	20 パソコン Cooking 13:00 イス体操 13:30
21	22	23	24 パソコン パソコン 太極拳 17:30	25 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	26 ストレッチ Cooking 13:00 書道 13時30	27 パソコン Cooking 10:00 ジャイロ 13:30
28						

2月 鮭のフリカッセ とカマンベールフォンデュ

フリカッセ : クリーム煮は誰もが好きな煮物です。鮭の美味しい季節、これも旬の、白菜と煮込みます。
栄養バランス良く、カマンベールフォンデュを添えて

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 ; 1日・第1月曜 13:30~15:00 2,000円

算命学 ; 19日・第3金曜 13:30~15:30 3,000円 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)

※ 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