



2021 令和3年 3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	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 歌 13:30	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 Cooking 10:00 ジャイロ 13:30
14 子ども クッキング	15	16 ジャイロ 13:30	17 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
21	22	23 イス体操 13:30 Cooking 18:00	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 12:00 書道 13時30	27 パソコン Cooking 13:00 ジャイロ 13:30
28	29	30	31			

3月 レタスのファルシといちごゼリー

ファルシ : 詰める ・レタスで肉だねを包みます。スープで煮込んで、透き通った感じが春らしい♪
おうちで作るゼリーは、フルフルで！



歌・ヴォーカル教室 ; 8日・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

太極拳 ; 毎週水曜 17:30~18:30 4,000円 (月謝)

☆ 子どもクッキング ; 14日・日曜 10:00~13:30 3,000 円

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