



2021 令和3年 4月

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

4月 三杯鶏サンベイジー

台湾の家庭料理サンベイジー 鶏肉とバジルの醤油煮込み。ご飯にも合います ♡
キャベツの甘酢漬け と、おろしとろろ を添えて。

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

算命学 ; 16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