

2021 令和3年 5月



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



## 5月 初夏のブイヤベース

貝類が美味しい季節です！ アサリをたっぷり使い、魚介から出る旨味の濃いスープを味わいます！  
グリーンサラダとグレープフルーツゼリーを添えて。

### 休講のお知らせ

広島県に緊急事態宣言が出されたのを踏まえ、15日以降の講座のほぼを休講とします。

今月末までを予定しています。

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