



2021 令和3年 6月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ジャイロ 13:30	2 パソコン パソコン	3 パソコン ヨガ教室18:00	4	5 パソコン イス体操 13:30
6	7	8 セミナ10時 イス体操 13:30	9 パソコン パソコン 太極拳17:30	10 パソコン ヨガ教室18:00	11	12 パソコン Cooking10:00 ジャイロ 13:30
13	14 食の話延期	15 Cooking 13:00 ジャイロ 13:30	16 パソコン パソコン 太極拳17:30	17 パソコン ヨガ教室18:00	18 算命学13:30	19 パソコン イス体操 13:30 Cooking 13:00
20 セミナ10時 in 一華寺	21	22 イス体操 13:30 Cooking 18:00	23 パソコン パソコン Cooking 12:00 太極拳17:30	24 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	25	26 パソコン ジャイロ 13:30 食の話14時00
27	28 歌13:30	29	30 パソコン 太極拳17:30			

6月 牛のたたき・莢隠元のパスタ

牛肉のたたきを ゴマダレで。旬のさやいんげんを松の実とペペロンチーノ風に。



食の話 ; 14日・第2月曜 13:00~ 2,000円 new!
26日・第4土曜 14:00~ 2,000円

私たちの体の中で、食はどのように働くのでしょうか。「食で体作り」のお話をしましょう。

歌・ヴォーカル教室 ; 28日・第4月曜 13:30~15:00 2,000円

算命学 ; 18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)



※ 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