



2021 令和3年 7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セミナ10時 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 書道13時30	10パソコン Cooking10:00 ジャイロ 13:30
11	12 食の話 13時~	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 セミナ10時	19	20 イス体操 13:30	21パソコン パソコン 太極拳17:30	22	23 Cooking 13:00	24パソコン ジャイロ 13:30 食の話14時00
25	26	27 ジャイロ 13:30 Cooking 18:00	28パソコン パソコン 太極拳17:30	29パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	30 書道13時30	31パソコン イス体操 13:30

7月 フリットとおにぎりと揚げびたし



軽くて カリッと！ フリットは衣のカリッと感が信条！メレンゲを使わず手早く作ります！
旬の夏野菜を色よく揚げてお出汁に浸けます。翌日も頂けますよ♡ いろいろな具材を入れて🍳を！

食の話 ; 12日・第2月曜 13:00~ 2,000円 new!
24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 ; 5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