

2021 令和3年 8月



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

8月 夏カレーとスイカのシャーベット

夏はやっぱり カレー それも、直ぐできる。スパイスを組み合わせましょう！お好みに♪
スイカと練乳で作るシャーベット かんた～ん♪

食の話 ; 16日・第3月曜 13:00～ 2,000円

28日・第4土曜 14:00～ 2,000円

new!

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 ; 2日・第1月曜 13:30～15:00 2,000円

算命学 ; 20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