

# 2021 令和3年 9月



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

## 9月 帆立のパスタと豚しゃぶサラダ

まだまだ暑い日がつづく九月です。魚介、お肉、タンパク質とビタミンをたっぷりとりましょう！

食の話 ; 13日・第2月曜 13:00~ 2,000円

25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 ; 27日・第4月曜 13:30~15:00 2,000円

算命学 ; 17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)

※ 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