



2021 令和3年 10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 パソコン ジャイロ 13:30
3	4 歌 13:30	5 セミナ 10時 イス体操 13:30	6 パソコン パソコン 太極拳 17:30	7 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	8	9 パソコン Cooking 10:00 イス体操 13:30
10	11	12 Cooking 13:00 ジャイロ 13:30	13 パソコン パソコン 太極拳 17:30	14 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	15 書道 10時30 算命学 13:30	16 パソコン ジャイロ 13:30 Cooking 13:00
17 セミナ 10時	18 食の話 13時～	19 イス体操 13:30	20 パソコン パソコン 太極拳 17:30	21 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	22 ストレッチ 10～1130 Cooking 13:00	23 パソコン イス体操 13:30 食の話 14時
24 /31	25	26 ジャイロ 13:30 Cooking 18:00	27 パソコン パソコン 太極拳 17:30	28 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	29 書道 13時30	30 パソコン

10月 帆立のパスタと豚しゃぶサラダ



寒い季節に備え、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	:18日・第3月曜 13:00～	2,000円	
	:23日・第4土曜 14:00～	2,000円	
ストレッチ	:22日・第4金曜 10時～11:30	3,000円	<i>renew!</i>
書道	:15日・午前 29日・午後 金曜	3,000円	
歌・ヴォーカル教室	:4日・第1月曜 13:30～15:00	2,000円	
算命学	:15日・第3金曜 13:30～15:30	3,000円	

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