

2021 令和3年 11月



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

11月 フォー・ボー

ベトナムの麺スープ「フォー」。ボーは牛肉のお出汁。牛と魚介を合わせたコクのある出汁です。米粉の麺、フォーと、野菜たっぷりの具沢山スープを作ります。

食の話 ;15日・第3月曜 13:00～ 2,000円
;27日・第4土曜 14:00～ 2,000円

ストレッチ ;26日・第4金曜 10時～11:30 3,000円 *renew!*

書道 ;12日・午前 26日・午後 金曜 3,000円

歌・ヴォーカル教室 ;1日・第1月曜 13:30～15:00 2,000円

算命学 ;12日・第2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)



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