



2021 令和3年 12月

日	月	火	水	木	金	土
			1パソコン パソコン 太極拳17:30	2パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	3 Cooking12:00	4パソコン ジャイロ 13:30
5	6 歌13:30	7セミナー ジャイロ 13:30	8パソコン パソコン 太極拳17:30	9パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	10 書道教室13:30	11パソコン Cooking10:00 イス体操 13:30
12	13 食の話 13時~	14 イス体操13:30 Cooking 13:00	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 書道教室10:30 算命学13:30	18パソコン ジャイロ 13:30 Cooking 13:00
19 セミナー	20	21 ジャイロ 13:30	22パソコン パソコン 太極拳17:30	23パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	24 ストレッチ 10~1130	25パソコン イス体操 13:30
26	27	28 Cooking 18:00	29	30	31	

12月 掛け蕎麦つゆ

美味しいそばつゆを作しましょう。だしの作り方は和食の基本。応用を利かせられるようになりましょう。

食の話 ;13日・第2月曜 13:00~ 2,000円 ※今月1回のみ

★ストレッチ ;24日・第4金曜 10時~11:30 3,000円 *renew!*

書道 ;10日13:30・17日10:00金曜 3,000円

歌・ヴォーカル教室 ; 6日・第1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

☀️ビーフシチューのお尋ねは村井まで

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