

2022 令和4年 2月



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

2月 台湾 牛肉麵

寒い时节は、体を温めるお肉が良いですね！ 台湾のソウルフード

牛肉麵・にゅうろうめん を作ります！

蔓延防止法が20日まで延長されました。2月の料理教室は 22 日午前・午後と25日のみです。

食の話 ; 21・月曜13:00～ 26・土曜14:00～ 2000円

ストレッチ ; 25日・第4金曜 10時～11:30 3,000円 *renew!*

書道 ; 25日金曜13:30～ 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