

# 2022 令和4年 2月



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