



2022 令和4年 3月

日	月	火	水	木	金	土
		1 休講←6日→	2 パソコン パソコン	3 パソコン	4	5 パソコン
6 →休講6日	7 歌 13:30	8 セミナー Cooking 13:00 イス体操 13:30	9 パソコン パソコン 太極拳 17:30	10 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	11 書道 13時30	12 パソコン Cooking 10:00 イス体操 13:30
13	14 食の話 13時	15 ジャイロ 13:30	16 パソコン パソコン 太極拳 17:30	17 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	18 算命学 13:30	19 パソコン ジャイロ 13:30 Cooking 13:00
20 セミナー	21	22 イス体操 13:30	23 パソコン パソコン 太極拳 17:30	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30 クッキング 12:00 書道 13:30	26 パソコン イス体操 13:30 食の話 14時
27	28	29 ジャイロ 13:30 Cooking 18:00	30 パソコン パソコン 太極拳 17:30	31 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00		

3月 白身魚のコンフィ・春野菜添え

コンフィ: 食材をオイルに漬け込み、調理する。風味が増し、保存にも有効。魚料理のレパートリーが増えます♪
春野菜をふんだんに摂って体を目覚めさせましょう!

食の話 ; 14日・月曜 13:00~ 26日・土曜 14:00~ 2,000円

歌の教室 ; 7日・第1月曜 13:30~15:00 2,000円

算命学 ; 18日・第3金曜 13:30~15:30 3,000円

太極拳 ; 毎週水曜 17:30~18:30 4,000円 (月謝)

書道 ; 11日金曜13:30~ 25日・金曜 13:30~ 3,000円

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

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