



2022 令和4年 4月



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



4月 春の松花堂・ミニ♪

松花堂弁当: 十の字の仕切りで分けた、縁高の箱に収めたお弁当。焼き物・煮物・飯など季節の食材を味わう
作りやすく、手早くできる食材で、ミニ懐石風のお弁当に挑戦!

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

歌の教室 ; 4日・第1月曜 13:30~15:00 2,000円

算命学 ; 15日・第3金曜 13:30~15:30 3,000円

太極拳 ; 毎週水曜 18:00~19:00 4,000円 (月謝)

書道 ; 8日金曜13:30~ 22日・金曜 13:30~ 3,000円

ストレッチ ; 22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)



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