

# 2022 令和4年 5月



日	月	火	水	木	金	土
1 GW	2 GW	3 GW	4 GW	5 GW	6 GW	7 GW
8	9 歌 13:30	10 セミナー Cooking 13:00 イス体操 13:30	11 パソコン パソコン 太極拳 18:00	12 パソコン フラダンス 13時30 ハワイアン楽器 ヨガ教室 18:00	13 書道 13時30	14 パソコン Cooking 10:00 イス体操 13:30
15 セミナー	16 食の話 13時	17 ジャイロ 13:30	18 パソコン パソコン 太極拳 18:00	19 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	20 算命学 13:30	21 パソコン ジャイロ 13:30 Cooking 13:00
22	23	24 イス体操 13:30 Cooking 18:00	25 パソコン パソコン 太極拳 18:00	26 パソコン フラダンス 13時30 ハワイアン楽器 ヨガ教室 18:00	27 クッキング 12:00 書道 13:30	28 パソコン イス体操 13:30 食の話 14時
29	30	31 ジャイロ 13:30				

## 5月 中華おかず 3品

エビチリ ;15分。フライパン一つで回鍋肉。ササッと出来るカニレタススープ！ 毎日の食卓をバラエティー豊かに出来ますね♪ がんばりましょう～！

食の話 ; 16日・月曜 13:00～ 28日・土曜 14:00～ 2,000円

歌の教室 ; 9日・第2月曜 13:30～15:00 2,000円

算命学 ; 20日・第3金曜 13:30～15:30 3,000円

太極拳 ; 毎週水曜 18:00(17:30)～19:00 4,000円 (月謝)

書道 ; 13日・金曜 13:30～ 27日・金曜 13:30～ 3,000円

ハワイアン楽器 ; 12・26日・第2・4木曜 15時30～ 1,000円 (1回) new!

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