

# 2022 令和4年 6月

日	月	火	水	木	金	土
			1 パソコン パソコン 太極拳18:00	2 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	3	4
5	6  歌13:30	7 セミナー  Cooking 13:00 イス体操 13:30	8 パソコン パソコン 太極拳18:00	9 パソコン ハワイアン楽器 ヨガ教室18:00	10 書道13時30	11 パソコン  Cooking10:00  イス体操13:30
12	13	14  ジャイロ 13:30	15 パソコン パソコン 太極拳18:00	16 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	17 算命学13:30	18 パソコン ジャイロ 13:30  Cooking 13:00 
19 セミナー	20 食の話 13時	21  イス体操 13:30	22 パソコン パソコン 太極拳1800	23 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	24  クッキング12:00 書道 13:30	25 パソコン  イス体操13:30 食の話 14時
26	27	28  ジャイロ 13:30 Cooking 18:00 	29 パソコン パソコン	30 パソコン フラダンス13時30		

## 6月 おろしハンバーグ

和風のハンバーグ。パン粉ではなく、片栗粉とご飯を使います。焼きのり、水菜を添えて。  
糠漬けきょうりを即席で。

食の話 ; 20日・月曜 13:00~ 25日・土曜 14:00~ 2,000円

歌の教室 ; 6日・第1月曜 13:30~15:00 2,000円

算命学 ; 17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 ; 10日・金曜 13:30~ 24日・金曜 13:30~ 3,000円

ハワイアン楽器 ; 9日・23日・第2・4木曜 15:30~ 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