

# 2022 令和4年 6月



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