



2022 令和4年 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1パソコン フタノ13時30 ヨガ教室18:00	2	3パソコン ジャイロ 13:30
4	5 歌13:30	6セミナー イス体操13:30	7パソコン パソコン 太極拳1800	8パソコン フタノ13時30 ハワイアン楽器 ヨガ教室18:00	9 書道 13:00	10パソコン Cooking 10時 イス体操13:30
11	12 食の話 13時	13 Cooking 13時 ジャイロ 13:30	14パソコン パソコン 太極拳1800	15パソコン フタノ13時30 ヨガ教室18:00	16 算命学13:30	17パソコン Cooking13時 ジャイロ 13:30
18 セミナー	19敬老の日	20 イス体操13:30	21パソコン パソコン 太極拳1800	22パソコン フタノ13時30 ハワイアン楽器 ヨガ教室18:00	23秋分の日	24パソコン イス体操13:30 食の話 14時
25	26	27 ジャイロ 13:30 Cooking18時	28パソコン パソコン 太極拳18:00	29パソコン ヨガ教室 18:00	30 Cooking10.30 書道 13:00	

9月 スープ・デ・アホ (ニンニクスープ)

スペインのにんにくスープです。ベースに美味しい牛の出汁を使います。夏バテに負けない体をつくりましょう！

具沢山なライスサラダを添えます♪

食の話； 第2月曜12日 13:00～ 第4土曜24日 14:00～ 2,000円

歌の教室； 5日・第1月曜 13:30～15:00 2,000円

算命学； 16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； 9日・30日・金曜 13:00～ 3,000円

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