



# 2022 令和4年 10月

日	月	火	水	木	金	土
						1 パソコン ジャイロ 13:30
2	3 歌 13:30	4 イス体操 13:30	5 パソコン パソコン 太極拳 17:30	6 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00 Cooking 広島 10:30	7	8 パソコン Cooking 10時 イス体操 13:30
9	10 スポーツの日	11 Cooking 13時 ジャイロ 13:30	12 パソコン パソコン 太極拳 17:30	13 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	14 書道 13:00	15 パソコン Cooking 13時 ジャイロ 13:30
16	17 食の話 13時	18 イス体操 13:30	19 パソコン パソコン 太極拳 17:30	20 パソコン フラダンス 13時30 ヨガ教室 18:00	21 算命学 13:30	22 パソコン イス体操 13:30
23 /30	24	25 ジャイロ 13:30 Cooking 18:00	26 パソコン パソコン 太極拳 17:30	27 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	28 Cooking 10.30 書道 13:00	29 パソコン ジャイロ 13:30

## 10月 キノコとさつま芋のポターージュとエスカベッシュ

キノコのベースを使い甘くなったサツマイモと合わせてポターージュに！  
さっぱりとしたお魚のマリネ、エスカベッシュと共に♪



- 歌の教室 ; 3日・第1月曜 13:30~15:00 2,000円
- 算命学 ; 21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 ; 14日・28日・金曜 13:00~ 3,000円
- 食の話 ; 第3月曜17日 13:00~ 2,000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