



2022 令和4年 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 イス体操13:30 	2 パソコン パソコン 太極拳1800	3	4	5 パソコン ジャイロ 13:30
6	7 歌13:30	8 Cooking 13時 イス体操 13:30	9 パソコン パソコン 太極拳1800	10 パソコン フランス13時30 ハワイアン楽器 ヨガ教室18:00 Cooking広島1030	11 書道 13:00	12 パソコン Cooking 10時
13	14 食の話 13時	15 ジャイロ 13:30	16 パソコン パソコン 太極拳1800	17 パソコン フランス13時30 ヨガ教室18:00	18 算命学13:30	19 パソコン Cooking13時 ジャイロ 13:30
20	21	22 イス体操13:30 Cooking18時	23	24 パソコン フランス13時30 ハワイアン楽器 ヨガ教室18:00	25 Cooking10.30 書道 13:00	26 パソコン
27	28	29 ジャイロ 13:30	30 パソコン パソコン 太極拳18:00			

11月 ヌッケジャンスープ



焼肉と野菜を、いりこ出汁にコチュジャンで味付けます。ごちそうスープです♪

美味しくなった白菜で、中華風浅漬けを作り、添えましょう。

- 食の話 ; 第2月曜14日 13:00~ 2,000円
- 歌の教室 ; 7日・第1月曜 13:30~15:00 2,000円
- 算命学 ; 18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 ; 11日・25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