

🎊 2022 令和4年 12月

日	月	火	水	木	金	土
				1パソコン ワタス13時30 ヨガ教室18:00 Cooking 広島1030	2	3パソコン ジャイロ 13:30 🪑
4	5 歌13:30 🎵	6 イス体操 13:30 🪑	7パソコン パソコン 太極拳1800	8パソコン ワタス13時30 ヨガ教室18:00	9 Cooking10.30 書道 13:00	10パソコン Cooking 10時 イス体操13:30 🪑
11	12	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 ワタス13時30 ヨガ教室18:00	16 書道 10:00 算命学13:30	17パソコン Cooking13時 ジャイロ 13:30 🪑
18	19	20 イス体操13:30 Cooking18時 🪑	21パソコン パソコン 太極拳1800	22パソコン ワタス13時30 ヨガ教室18:00	23	24パソコン イス体操13:30 🪑
25	26	27	28パソコン パソコン	29	30 	31

🍲 12月 豚肉とキャベツのポテ

大きなお肉と、大きなじゃがいも、キャベツも大ぶりに切って煮込みます。寒い季節ならではの煮込み料理です。

豚肉はプティサレしておきます。冬中使えますよ～



- 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・16日・金曜 13:00～ :10:00～ 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