



2023 令和5年 5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 書道 11:00 Cooking 13時	10 パソコン 太極拳1800	11 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00 Cooking広島1030	12 	13 パソコン Cooking10時
14	15 歌13:30	16 麴の教室1030	17 パソコン 太極拳1800	18 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	19 	20 パソコン Cooking 13時
21	22 算命学13:30	23 書道11:00 Cooking 10時30 Cooking 18時	24 パソコン 太極拳1800	25 パソコン フラダンス13時30 Cooking広島1030 ヨガ教室18:00	26 	27 パソコン
28	29	30 パン教室1030	31 パソコン 太極拳1800			

5月 アサリのフォー

アサリの季節です。あっさりとした出汁で米粉 麵のフォーにしましょう。
レモングラス風味のスペアリブを添えます。



- 歌 の 教 室 ; 15日・月曜 13:30~ 2,000 円
- 算 命 学 ; 22日・月曜 13:30~15:00 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・23日・火曜 11:00~ 3,000 円

麴の教室 16日火曜日 10:30~15:00 玉ねぎ麴 3,000 円・材料費込

パン教室 30日火曜日 10:30~15:00 カスタードクリームパン 3,000 円・材料費込

料理教室すーぷの家 受講料1ヶ月3000円(材料費込み)

※ 4ヶ月分前納割引 10,000 円;(材料費込み)



シニアスクール MURAI

すーぷの家 村井純子 090-6838-1457