



2023 令和5年 7月

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

7月 椎茸水の夏野菜スープ

シイタケを漬けた水で、しいたけの出汁を摂り、夏野菜をとろっと煮てスープにします。
米粉で揚げる魚介のフリッターを添えて。

スープの日 ; 金曜日 11:00~16:00 その日のスープ・パン・珈琲・スムージー

歌の教室 ; 3日・月曜 13:30~ 2,000円

算命学 ; 24日・月曜 13:30~15:00 3,000円

書道 ; 11日・25日・火曜 11:00~ 3,000円

麴の教室 4日火曜日 10:30~15:00 ごまの出汁麴 3,000円・材料費込

パン教室 18日火曜日 10:30~15:00 ドイツパン：ミッシュュ 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