

2023 令和5年 9月

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

9月 ガーリック雑炊

ニンニクを利かせた雑炊です。野菜が入ったあっさりとしたスープ。夏の疲れを解消していきましょう。

白身魚のソテー、 マスカットとキウイのきれいな緑のサラダを添えます。

スープの日 ; 金曜日11:00~16:00 どなたでも参加♪ その日のスープ・パン・珈琲・スムージー 

歌の教室 ; 4日・月曜 13:30~ 2,000円

算命学 ; 25日・月曜 13:30~15:00 3,000円

書道 ; 12日・26日・火曜 11:00~ 3,000円

麴の教室 5日火曜日 10:30~15:00 3,000円・材料費込

パン教室 19日火曜日10:30~15:00 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