2023 令和5年 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 パソコン パソコン	2 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	3	4 パソコン
5 警固屋C	6	7	8 パソコン パソコン	9 パソコン Cooking広島 フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	10 小 杉　13 時	11
12	13 パソコン 仏画切り絵教室 13:30-15:30	14 書道11:00 Cooking 13時	15 パソコン パソコン	16 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	17 スープの日	18 パソコン Cooking10時
19 子どもC	20 Cooking 10時30	21	22 パソコン パソコン	23 パソコン	24 スープの日 講座10～12時	25 パソコン 講座14時～16時
26	27 歌13:30	28 書道11:00 Cooking 18時	29 パソコン パソコン	30 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00		

11月　きのこのチャウダー

三種類のキノコでチャウダーを。キノコには旨味がいっぱいあるのです！牡蠣とほうれん草のソテーと共に♪

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

歌の教室；　月曜　13:30～　2,500 円
書　道　；　第一・第二火曜　11:00～　3,000 円

仏画切り絵教室；　切り絵作家・吉田路子の切り絵教室：(月)13:30~　3,000 円

お勧め講座のご案内　24日金曜；(スープの日)10時～12時　25日土曜；14時～16時　受講料二日間 43,780 円(税込)

自己プロデュース講座　今の自分を変化進化させるメソッド。なりたい自分へのプロデュースの方法を学べます。

プレセミナーご案内　上記の講座の前に 10 月 30 日・月曜；14時～15時　無料
「なりたい自分になる」って何？プレセミナーご案内。講座の前に少しだけ、自己プロデュースについてお話しします！無料

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