



2024 令和6年 1月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 パソコン パソコン 小杉	11 パソコン Cooking広島 フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	12 	13 パソコン
14	15 歌13:30	16 書道11:00 Cooking 13時	17 パソコン パソコン	18 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	19 スープの日 マヤ歴鑑定13時	20 パソコン Cooking10時
21	22 Cooking 10時30	23 Cooking 18時	24 パソコン パソコン	25 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	26 スープの日	27 パソコン
28	29 仏画切り絵教室 13:30-15:30	30 書道11:00	31 パソコン パソコン			

1月 冬の カレー

冬野菜を使ってカレーを作ります。カレーは胃腸の薬。体を調べてくれます。
カリフラワーのチーズ焼きと、温かいチャイを添えて♪



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



歌の教室 ; 月曜 15日 13:30~ 2,500円

書道 ; 火曜 16日・30日 11:00~ 3,000円

仏画切り絵教室: 月曜 29日 13:30~ 3,000円

マヤ歴鑑定 ; 金曜 19日13時~ 本来の自身を知るマヤ歴♪どなたでも♪ 1000円 (30分)

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