



2024 令和6年 2月

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

2月 ばら寿司



春を迎えに行きましょう！♪ 具材を揃えて華やかなちらし寿司を作ります。
バラの花でトッピング シンプルな澄まし汁を添えます。

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 5日 13:30~ 2,500円
書道 ; 火曜 13日・27日 11:00~ 3,000円
仏画切り絵教室: 月曜 29日 13:30~ 3,000円

New! ココロcafé ; 火曜・土曜 6日・24日 午前・午後 1000円~5000円

手マッサージ (1000円) メンタルケアの専門家が日常のお悩みを受け取りながらマッサージ致します。
一度体感されては? おすすめですよ♪

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