

2024 令和6年 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 パソコン
3	4 歌13:30 	5 ココロcafé 午前午後	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 スープの日 	9 パソコン
10	11	12 書道11:00 Cooking 13時 	13 パソコン パソコン	14 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00 小杉	15 zzz 	16 Cooking10時 
17	18 Cooking 10時30 	19 パソコン	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 zzz 	23 パソコン
24 31	25 仏画切り絵教室 13:30-15:30	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 ココロcafé 午後

3月 台湾麻油鶏湯

台湾マーヨージータン 鶏肉の旨味とショウガの風味の台湾のスープ。

シンプルですが、滋養あふれる美味しいスープです。

夏、冬、いつでも体を癒すスープを会得しましょう！ ♪にスープで雑炊を作ります♪

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 

歌の教室 ; 月曜 4日 13:30~ 2,500円
書道 ; 火曜 12日・26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 5日・23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♪

 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