

2024 令和6年 4月



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

4月 苺ソースのポークソテー

春野菜を沢山添えて、ポークソテーを作しましょう。ソースは旬のイチゴを使います♪
デザートも いちごのフルフル jelly 🍓



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



スープの日 5日;手マッサージ 同時開催 26日;マヤ歴鑑定 同時開催

歌の教室 ; 月曜 8日 13:30~ 2,500円

書道 ; 火曜 9日・23日 11:00~ 3,000円

仏画切り絵教室:月曜 22日 13:30~ 3,000円

New! こころcafé ; 火曜2日午前午後 土曜 27日 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
-ぷの家 村井純子 090-6838-1457