

2024 令和6年 5月



日	月	火	水	木	金	土
			1  	2  	3  	4  
5	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  スープの日 セミナー 13:30~	11 パソコン
12	13 Cooking11時 	14 書道11:00 Cooking 13時 	15 パソコン パソコン	16 フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	17  zzz 	18 パソコン Cooking10時 
19	20 歌13:30 	21	22 パソコン パソコン小杉	23 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	24  スープの日 マヤ歴鑑定	25 パソコン こころcafé 午後
26	27 仏画切り絵教室 13:30-15:30	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	31	



5月 揚げないエビフライ

いわば、パン粉付きソテー。直ぐできますね♪。アサリの汁とそら豆の蜜煮を添えて。

一年で一番心地よい季節です。旬の食材で自然のエネルギーをたくさん頂きましょう！

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 

🌸 スープの日イベント 10日;セミナー. 24日;マヤ歴鑑定

・10日;セミナー ;身体とお金の開運セミナー (お茶代金のみ500円)

・24日;マヤ歴鑑定. 生年月日で自分のナンバーを知り、運勢を鑑定します。(1000円)

歌の教室 ; 月曜 27日 13:30~ 2,500円
書道 ; 火曜 14日・28日 11:00~ 3,000円
仏画切り絵教室: 月曜 20日 13:30~ 3,000円

New! こころcafé ; 土曜25日午後 1000円~5000円

 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