

2024 令和6年 6月

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

6月 トマトカレーとチキンサラダ

野菜たっぷりの夏カレー。トマトジュースを使うので簡単にできますよ。
サラダに使う鶏むね肉の使い方で、胸肉のおいしさをマスターしましょう！



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 
歌の教室 ; 月曜 10日	13:30~	2,500円 
書道 ; 火曜 11日・25日	11:00~	3,000円
仏画切り絵教室: 月曜 24日	13:30~	3,000円
New! ココロcafé ; 火曜・土曜 4日・22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