

2024 令和6年 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ココロcafé 午後	3 パソコン パソコン	4 パソコン フラダンスサマーフェス 🌸🎵 13時30～ ヨガ教室18:00	5 🌧️🌧️🌧️ 	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 🌧️🌧️🌧️ 	13 パソコン
14	15 パソコン	16	17 パソコン 小杉	18 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	19 スープの日 	20 パソコン  Cooking10時
21 開運セミナー- 13:30～	22  Cooking 10時30 パソコン	23 書道11:00	24 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 ココロcafé午後
28	29 仏画切り絵教室 13:30-15:30	30  Cooking 18時	31 パソコン パソコン			

7月 明太パスタとナスの炒め物



焦がしバターの風味がポイント、明太パスタ！夏野菜の代表ナスとズッキーニで旨い炒め物を♪

👉 4日(木) 13時30分 開演 フラダンスサマーフェス 🌸🎵 村井塾 2F 無料

👉 21(日) 小杉開運セミナー13:30～ 前回のセミナーに続き第二弾。さらに面白くなるお話です。

スープの日 ; 19,26日 11:00～15:00 どなたでも♪ スープ・パン・珈琲・スムージー

マヤ歴鑑定 ; 第4金曜 11:00～ 1,000円 (15分) 

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 29日 13:30～ 3,000円

ココロcafé ; 火曜・土曜 2日・27日 午後 1000円～5000円

🌸手マッサージ(千円)メンタルケアの専門家がマッサージします。その夜は熟睡ですよ～ 🌸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