

2024 令和6年 10月



日	月	火	水	木	金	土
		1 ✿手マッサージ 午後2時	2パソコン パソコン	3パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	4 ZZZ 	5 パソコン
6	7 🎵 歌13:30	8 書道11:00 Cooking 13時	9パソコン 小杉鑑定13時	10パソコン Cooking広島 フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	11 ZZZ 	12 パソコン パソコン
13	14 パソコン午後	15	16 パソコン	17パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	18 セミナー-10時	19 パソコン Cooking10時
20	21 Cooking 10時30 パソコン午前	22 書道11:00 Cooking 18時	23 パソコン パソコン	24パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	25 スープの日	26 ✿手マッサージPM 2
27	28 仏画切り絵教室 13:30-15:30	29	30 パソコン パソコン	31		



10月 ミニッツステーキ



薄めのステーキをササッと焼きます。肉の焼き方のコツを！定番のガーリックライスを添えましょう。

👉 9(水)13時~17時 開運鑑定 小杉哲 ご予約 5名様 ムライ迄 09068381457

👉 18(金)10:00~セミナー薬膳で秋の養生 薬膳茶 講師;下哇祐子 1,000円

シニアのステキな生き方 これからの仲間作りをしましょう」話;村井純子

スープの日 ; 25日 11:00~15:00 どなたでも♪ スープ・パン・珈琲・スムージー

歌の教室 ; 月曜 7日 13:30~ 2,500円



書道 ; 火曜 8・22日 11:00~ 3,000円

仏画切り絵教室:月曜 28日 13:30~ 3,000円

✿手マッサージ ; 火曜・土曜 1・26日午後2時 2000円~4000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