

2024 令和6年 11月



日	月	火	水	木	金	土
					1 222 	2 パソコン
3	4 パソコンpm	5 *手マッサージ 午後2時	6 パソコン	7 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	8 セミナー-11時 小杉鑑定13時	9 パソコン
10	11 歌13:30	12 書道11:00 Cooking 13時	13 パソコン パソコン	14 パソコン Cooking広島 フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	15 朗読会13時 吉田路子	16 パソコン Cooking10時
17	18 Cooking 10時30	19 パソコンam	20 パソコン	21 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	22 スープの日	23 パソコン パソコン
24	25 仏画切り絵教室 13:30-15:30	26 書道11:00 Cooking 18時	27 パソコン パソコン	28 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	29 スープの日 マヤ歴鑑定	30

11月 栗のポタージュとローストビーフサンド

栗は、過熱で壊れないビタミンCが豊富で、良質なでんぷんの果実です。冬の体を作る旬の食材。

一度は頂きましょう！ ローストビーフを挟んだサンドイッチ、お夕飯でも良いですね。



👉 8(金)11:00～セミナー

シニアのステキな生き方 仲間づくり・第二弾 話;村井純子

13:00～17:00

開運鑑定 小杉哲 ご予約 5名様 ムライ迄 09068381457

👉 15(金)13:00～ 秋のろうどく会: 宮沢賢治を読む 講師;吉田路子 1,000円

スープの日 ; 金曜22・29日 11:00～15:00 どなたでも♪ スープ・パン・珈琲・スムージ

歌の教室 ; 月曜 11日 13:30～ 2,500円



書道 ; 火曜 12・26日 11:00～ 3,000円

仏画切り絵教室:月曜 25日 13:30～ 3,000円 来年の干支はがき作り

*手マッサージ ; 火曜 5日 14:00～ 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)

シニアスクール MURAI

※ 4ヶ月分前納割引 10,000円;(材料費込み)



すーぷの家 村井純子 090-6838-1457