

2024 令和6年 12月



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

12月 お節になる和食

最近は不人気なおせち料理ですが、ちょっとお節にもなる和食を作しましょう。定番の祝い肴以外の4点です。

エビのうま煮、鴨の照り焼き、だし巻き卵、鯛のきずし



👉 6(金)10:00～セミナー 複雑世界の話 話し;村井純子 1,000円

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

🍲 ビーフシチューの受取日 23・24・25日 10:00～16:00 ご予約の方のみ

ご予約 ; 1パック (1.5 人前) ¥1000 (国産牛・野菜) ムライ迄 09068381457

スープの日 ; 金曜 13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 2日 13:30～ 2,500 円

書 道 ; 火曜 10・17日 11:00～ 3,000 円

✿手マッサージ;火曜 3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)
※ 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