

2025 令和7年 1月



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



1月 グラタン・ドフィノア



冬はグラタンの季節♪ グラタンの発祥地、フランスのドフィネ地方のじゃが芋グラタン。

小麦粉もチーズも使いません！でもちゃんとトロミが～♪ 小松菜をサラダにしましょう！

👉 7(火)10:00～ 報恩舎セミナー ; 呉市体育館:IHIアリーナ 話し; 村井純子 無料

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

☆ 17(金)10:00～ す-ぷの日セミナー ; 村井塾2F 『放課後クラブ』 話し; 村井純子 無料

シニアの皆様も今からこそ目指すものに向かって暮らして行きましょう！仲間を作りましょう！

歌の教室 ; 月曜 27日 13:30～ 2,500円

書道 ; 2・4火曜 14.28日 11:00～ 3,000円

✿手マッサージ ; 土曜 25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