



2025 令和7年 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1 パソコン パソコン	2 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	3 ◎村井セミナー- 13:30~15:00	4 パソコン
5	6 歌13:30 	7 小杉鑑定13時	8 パソコン パソコン	9 パソコン フラダンス13時30 Cooking広島 ヨガ教室18:00	10 Spicy手13:30	11 パソコン
12	13	14 書道11:00 Cooking13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 *マヤ暦13時	18 パソコン Cooking 10:00
19	20 Cooking 10時30	21	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 *ストレッチ教室 10:15-11:30	25 パソコン
26	27 朗読会 13:30	28 書道 11:00 Cooking18時	29 パソコン パソコン	30 パソコン ヨガ教室18:00	31 	

10月 きのこの中華スープ 無限ピーマン



きのこには、ビタミンB群、βグルカン、食物繊維などなど、とても栄養価の高い食材です。
数種を組み合わせることで旨味も上がり、キノコだけで調理が出来るのです。
この季節、たっぷりと摂って秋冬の体を作りましょう。ピーマンをもっと美味しく頂きましょう♪



◎3(金)13時30～ 村井純子のサプリの話し3回目。健康を維持して長寿を当たり前にする♪どなたでも！無料

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

◎10(金)13時30～ Spicy手芸クラブ13:30～ いろいろな小物を作っています♪

◎17(金)13時 マヤ暦 再開です。お話が面白いです♪

👉 24(金)10時15～ 高田先生のストレッチ教室。無理をしない適度なストレッチです♪ 月一回 1時間 ￥1500

👉 27(月)13時30～ 音読クラブ みんなで本を読むクラブです。お好きな本をご紹介ください～¥500



料理教室すーぷの家 受講料1ヶ月3,200円(材料費込み)



シニアスクール MURAI

※ 4ヶ月分前納割引 11,000円;(材料費込み)

すーぷの家 村井純子 090-6838-1457