



# 2025 令和7年 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1 パソコン
2	3	4	5 パソコン パソコン 小杉鑑定13時	6 パソコン フラダンス13時30 Cooking広島 ヨガ教室18:00	7 Spicy手芸 13:30	8 パソコン
9	10 歌13:30 🎵	11 書道11:00 Cooking13時 🍳	12 パソコン パソコン	13 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	14 📍村井セミナー 13:30~15:00	15 パソコン 🍳 Cooking 10:00
16	17 Cooking10時30 🍳	18 朗読会 13:30	19 パソコン パソコン	20 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	21	22 パソコン
23/ 30	24	25 書道 11:00 🍳 Cooking18時	26 パソコン パソコン	27 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	28 *ストレッチ教室 10:15-11:30	29

## 11月 ポークカツレツ・ミラノ風

揚げるといふより、焼くカツレツ。薄く延ばして、やわらかい。どなたでも食べられる  
家庭のとんかつです。 添えにはトマトのブルスケッタを。  
そろそろ、ミルクティーとかも良い季節ですね♪



👉 5(水)13時~17時 個人鑑定 小杉哲 ご予約 5名様 ムライ迄 09068381457

📍7(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♪

📍14(金)13時30~ 村井純子のサプリの話し4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

👉 18(火)13時30~ 朗読会音読クラブ みんなで本を味わうクラブです。お好きな本をご紹介ください~¥500

👉 28(金)10時15~ 高田先生のストレッチ教室。肩・股関節・大事な所をストレッチ♪ 月一回 1時間 ¥1500



料理教室すーぷの家 受講料1ヶ月3,200円(材料費込み)

※ 4ヶ月分前納割引 11,000 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