

# 2025 令和7年 5月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 パソコン パソコン	8 パソコン 小杉鑑定13時 フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	9 放課後クラブ	10 パソコン
11	12 朗読会 13:30	13 書道11:00 Cooking13時	14 パソコン パソコン	15 パソコン Cooking広島 フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	16 スープの日 薬膳茶10時 マヤ歴鑑定	17 パソコン Cooking 10:00
18	19	20 歌謡ダンス 13:30	21 パソコン パソコン Cooking 12時30	22 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	23 ストレッチ教室 10:15	24 パソコン *手マッサージPM 2
25	26 歌13:30	27 書道11: Spicy手芸:午後 Cooking 18時	28 パソコン パソコン	29 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	30 放課後クラブ	31 パソコン

## 5月 牛すね肉とワカメのスープ・雑穀米



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

12(月)13時30~ 朗読会好評~♪ 放課後クラブのサークルです。どなたでも!

16(金)10時 ~ 薬膳茶・梅雨のまえ養生 お茶のご用意あります。受講料 1,000円 お申込みください。ムライ

20(火)13時30~ 歌謡ダンス 湊さんの歌謡曲で踊りましょう~♪ 放課後クラブのサークルです。どなたでも!

23(金)10時15~ 高田先生のストレッチ教室。無理をしないストレッチ(^\_^) 月一回です 1時間 ¥1500

27(火)13時30~ keikoさんのスパイス手芸クラブ♪ 放課後クラブのサークルです。どなたでも!

**New!**ストレッチ教室;(金) 第4金曜 10時15~月一回 ゆるやかなストレッチ教室 ¥1500

歌の教室 ; 月曜 26日 13:30~ 2,500円

書道 ; 火曜 13.27日 11:00~ 3,000円

\*手マッサージ ; 土曜 24日 14:00~ 2000円~4000円

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