



2025 令和7年 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	4パソコン パソコン	3パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	4	5 パソコン
6	7 歌13:30	8 書道11:00 Cooking13時 Spicy手13:30	9パソコン パソコン 小杉鑑定13時	10パソコン フラダンス13時30 Cooking広島 ヨガ教室18:00	11	12 パソコン
13	14 Cooking 10時30	15 歌謡ダンス 13:30	16 パソコン パソコン	17パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	18 スープの日 マヤ暦鑑定	19パソコン Cooking 10:00
20	21	22 書道11:00	23 パソコン パソコン	24パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	25 ストレッチ教室 10:15-1130	26 パソコン 手マッサージ2時
27	28 音読クラブ13時半	29 Cooking 18時	30パソコン パソコン	31パソコン ヨガ教室18:00		

7月 夏野菜とスープカレー



今更ですが、キャベツの千切り。なすのじゃこ掛け。トマトのおむすび。夏野菜をたっぷり。
暑い時は煮込まないカレー、スープカレーで夏の体を整えましょう♪

8(火)13時30～ スパイス手芸クラブ♪ 自由な手芸のサークルです。只今3人でやってます♪ どなたでも！

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

15(火)13時30～ 歌謡ダンス 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！ ¥500

👉 25(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

28(月)13時30～ 音読クラブ みんなで本を読むクラブです。部長・吉田路子・副部長・村井純子 ¥500

歌の教室；月曜 7日 13:30～ 2,500円

書道；火曜 8.22日 11:00～ 3,000円

マヤ暦鑑定；金曜 18日 13:00～ 1,000円 (15分)

ストレッチ；金曜 25日 10:15～ 1,500円 (月一回)



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