



2025 令和7年

8月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 パソコン
3	4 歌13:30	5 書道11:00 Cooking13時	6 パソコン パソコン	7 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	8 ◎村井セミナー- 13:30~15:00	9 パソコン Cooking 10:00
10	11 休	12 休	13 休	14 休	15 休	16 休
17	18 Cooking 10時30	19 書道11:00 Spicy手13:30	20 パソコン パソコン	21 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	22 ストレッチ 教室10:15-11半 *マヤ暦13時	23 パソコン
24 31	25	26 Cooking 18時	27 パソコン パソコン	28 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	29	30 パソコン

8月 豚肩ロースのバルサミコソース



夏の消耗には豚肉のビタミンBが欠かせません。少し酸味のあるバルサミコ酢はポークとの相性抜群！アミノ酸その物です！
デザートに、黒ゴマのプリンを添えます。ねり胡麻は吸収がとても良いので、少しの量でもOKです。



◎8(金)13時30~ 村井純子が、新しい栄養の話しをします。健康を維持して長寿を当たり前にする♪どなたでも！無料

19(火)13時30~ スパイン-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！

👉 22(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

👉 25(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 4日 13:30~ 2,500円
- 書道 ; 火曜 5.19日 11:00~ 3,000円
- ストレッチ ; 金曜 22日 10:15~ 1,500円 (月一回)
- マヤ暦鑑定 ; 金曜 22日 13:00~ 1,000円 (15分)

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