

2025 令和7年 9月

日	月	火	水	木	金	土
	1 歌13:30 	2	3 パソコン パソコン	4 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	5 ◎村井セミナー- 13:30~15:00	6 パソコン
7	8 Cooking 10時30 	9 書道11:00 Spicy手13:30 小杉鑑定13時	10 パソコン パソコン	11 パソコン フラダンス13時30 Cooking広島 ヨガ教室18:00	12	13 パソコン  Cooking 10:00
14	15	16 書道11:0 Cooking13時 	17 パソコン パソコン	18 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	19 薬膳茶10時 *マヤ暦13時	20 パソコン
21	22	23	24 パソコン パソコン	25 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	26 ストレッチ 教室10:15-11半	27 パソコン
28	29 朗読会 13:30	30  Cooking 18時				

9月 きのこと栗のパスタ・レモンソーダ

まだまだ栗は出回らないかも…。でも甘栗を使いましょう！キノコと合わせたクリームソースのパスタです。
レモンソーダを意外な材料で作ります??? (笑)



◎5(金)13時30～ 村井純子のサプリの話し2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

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

◎19(金)10時 ～ 季節の変わり目、体調に気を付ける時期ですね。 受講料 1,000円 お申込みください。ムライ

19(金)13時 マヤ暦 再開です

26(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

👉 29(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



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