

賀正 2026 令和8年 1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 	2	3
4	5 読書会 13:30~	6	7 パソコン パソコン	8 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	9 村井純子の長生き カフェ14:00~	10 パソコン Cooking 10:00 
11	12	13  書道11:00 Cooking13時	14 パソコン パソコン	15 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	16	17 パソコン おんぱく 士官室のランチ クッキング 
18	19  Cooking10時30	20	21 パソコン パソコン	22 パソコン フラダンス13時30 小杉鑑定13時 ヨガ教室18:00	23 ストレッチ 10:15-11:30	24 タロット13時
25	26  歌13:30	27  書道 11:00 Cooking18時	28 パソコン パソコン	29 パソコン フラダンス13時30 Cooking広島  ヨガ教室18:00	30	31

1月 ぶり照り・卵と豆腐・丸ごと白菜



さかなの照り焼きはフライパンで！🔪🔥 蒸したりしない、卵豆腐？🍳

旬の白菜を丸ごと煮込みます♪ どれも手抜きでどれも美味しい冬の料理です！



👉 5(金)13時30~ 読書会 自分の好きな本や雑誌、まんがをもって集まれ~一緒に読んだり、話したり♪お茶しましょう♪

👉 9(金)14時~ 村井純子の長生きカフェ ; 体や食の話題のセミナーをカフェに♪元気長寿の時代に私たちはどう生きていくのか、様々な視点でお話してみましよう。🔪🔥💡💡 ¥🏠

23(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

24(土)13時~ タロット鑑定 ; 「ボイジャータロット」新しいタロット占いです。(15分¥1,000)

 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