



2026
令和8年
2月


日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	歌 13:30 		パソコン パソコン 小杉鑑定3時	パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	村井純子の 長生きCafé14: スピ手芸部13:	
8	9	10	11	12	13	14
士官室のラン チ11時20分		書道11時 Cooking 13時 	パソコン パソコン	パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	吉田路子童話出 版祝賀会 12時	パソコン
15	16	17	18	19	20	21
	Cooking10:30 		パソコン パソコン	パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00		パソコン Cooking 10:00 
22	23	24	25	26	27	28
		書道11時 Cooking18時 	パソコン パソコン	パソコン フラダンス13時30 Cooking広島 ヨガ教室18:00	ストレッチ 10:15-11:30	パソコン タロット13時



## 2月 豚汁とおにぎり

冬の寒さもピークのこの時季、温かい汁物がほっとしますね。根菜類から旨味を引き出したシンプルなとん汁です。普段使いのおにぎりを、ちょっとランクアップします♡(^ ^)

👉 4(水)13時～ 小杉 哲 個人鑑定 (5名さま迄) 満席:3月は11日水曜13時～

👉 6(金)14時～ 村井純子の長生きCafé ; 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。お茶 ☺ ￥1coin

👉 13(金)12時～ 吉田路子「王様の鎧」出版記念お祝いランチ会 ; 吉田さんが描く切り絵が童話絵本になりました。

誰もが感じる不穏な今世紀。警鐘を鳴らす思いの一つとなる作品です。ぜひご参加下さい。ムライ迄 ￥1,500

👉 27(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

👉 28(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