



2026 令和8年 3月



日	月	火	水	木	金	土
1	2歌 13:30	3	4パソコン パソコン	5パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	6村井純子の 長生きCafé14: スピ手芸部13:	7パソコン
8	9	10書道11時 Cooking 13時	11パソコン パソコン 小杉鑑定3時	12パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	13	14パソコン
15	16 Cooking10:30	17	18パソコン パソコン	19パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	20	21パソコン Cooking 10:00
22	23	24書道11時 Cooking18時	25パソコン パソコン	26パソコン フラダンス13時30 Cooking広島 ヨガ教室18:00	27 ストレッチ 10:15-11:30	28パソコン タロット13時
29	30	31				

### 3月 プチパーティー

ペッカリニ・ピンチョス・キッシュ・生ハム巻き・カップ寿司・フロマージュブラン・・・

プチパーティーのメニューは、色とりどりに作りましょう。お手軽なものばかりです♪



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

11(水)13時～ 小杉 哲 個人鑑定 (5名さま迄) 4月は 7日火曜 13時～

27(金)10時15～ 高田先生のストレッチ教室。肩と股関節。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