



1月2019(平成31年)

日	月	火	水	木	金	土
	賀正	1	2	3	4	5
6	7 歌のレッスン 13:30~	8 new! やさしい イス体操13:30	9	10 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	11 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	12 Cooking 13:00~
13	14	15 Cooking 13:00 イス体操 13:30	16	17 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	18 算命学新年会 12:30~ ♥ジェルネイル	19 Cooking 13:00~
20 報恩舎セミナー 10:30~	21	22 イス体操 13:30 Cooking 18:00~★	23	24 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	25 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	26 Cooking 10:00~午前
27	28 歌のレッスン 13:30~	29 やさしい イス体操13:30	30	31 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30		

1月 和風ポトフと小豆粥

体を温め、おなかに優しいメニューを！



小豆の食物繊維、ビタミン効果には期待できますよ！



★new! やさしいイス体操 毎週13:30~15:00 齋藤洋子先生

膝や股関節に不安のある方も参加してください！椅子に座って骨盤を無理なく正しい位置に立て、音楽に合わせて頭からつま先まで全身を動かし、柔軟にバランスよい筋力を向上させる優しい体操です。参加費1500円

★算命学 新年会♥ 12:30~ 参加費は授業料の中からいただきます。いつも通り。

料理教室すーぶの家 受講料1ヶ月 3000円(材料費込み)

シニアスクール MURAI

※ 4ヶ月分前納割引 10,000円:(材料費込み)



すーぶの家 村井純子 090-.6838-.1457