

2024 令和6年 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ココロcafé 午後	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 スープの日 	7 パソコン
8	9  歌13:30	10 書道11:00  Cooking 13時	11 パソコン	12 パソコン Cooking広島 フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	13 セミナー-11時 小杉鑑定1時	14 パソコン
15	16 パソコン	17	18 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  Cooking10時
22	23 パソコン	24 書道11:00  Cooking 18時	25 パソコン パソコン	26 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	27  スープの日 マヤ歴鑑定	28 パソコン 警固屋CK ココロcafé午後
29	30  Cooking 10時30					

9月 ちゃんとチャーハンとスープ

冷凍でもかなり美味しい炒飯ですが、ご飯を冷まして手順を踏んで、ちゃんとチャーハンを作ってみましょ♪

そして町中華屋さんに出てくるアレ。あのスープ！一緒に作りましょう～

👉 13(金)11:00～セミナー 村井純子 70代のステキな生き方・前回に続き第3弾。さらに面白くなるお話です。

13時～17時 開運鑑定 小杉哲先生 ご予約 5名様 ムライ迄 09068381457

スープの日 ; 6日 11:00～15:00 どなたでも♪ スープ・パン・珈琲・スムージ 

👉 マヤ歴鑑定 ; 第4金曜 11:00～ 1,000円 (15分)

歌の教室 ; 月曜 9日 13:30～ 2,500円

書道 ; 火曜 10日・24日 11:00～ 3,000円

仏画切り絵教室:月曜 30日 13:30～ 3,000円

ココロcafé ; 火曜・土曜 3日・28日 午後 1000円～5000円

✿手マッサージ (千円) メンタルケアの専門家がマッサージします。その夜は熟睡ですよ～ ✿おすすめですよ

 料理教室すーぷの家 受講料1ヶ月3000円(材料費込み)

※ 4ヶ月分前納割引 10,000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