

	1		2		3		
講座名	発酵食で美腸生活		クラフトバンドの小物づくり		初めての己書		
曜日	火 曜日		水 曜日		木 曜日		
時間	9時30分 ~ 11時30分		9時30分 ~ 11時30分		9時45分 ~ 11時45分		
場所	実習室		第1研修室		第1研修室		
期間	5月21日 ~ 9月3日		5月29日 ~ 7月17日		5月23日 ~ 7月25日		
回数	8 回		5 回		5 回		
対象	一般(女性)		一般		一般		
定員	16 人		15 人		15 人		
受講料	800 円		500 円		500 円		
教材費等	11,200 円		1,800 円		4,500 円		
講座の概要	腸を綺麗にすることで美容にも健康にも効果抜群です。無理をせず、美味しく楽しく美腸生活を過ごせるヒントを学びます。発酵を味方にして、元気な体を作ろう。		初めての方向けのクラフトバンドを使ったかごとバッグを2点作ります。		己書は、筆ペンで絵を描くように文字を描く、楽しい書です。		
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月21日	飲んで腸から綺麗になる! 醗酵ドリンク作り	5月29日	基本のかご作り①	5月23日	「ありがとう」「おかげさま」 筆の使い方
	2	6月4日	毎日の食卓から健康づくり 基本の調味料の選び方	6月5日	基本のかご作り②	6月13日	「感謝」 「出会いに感謝」
	3	6月18日	毎朝手軽に味噌汁生活! 自家製味噌玉作り	6月19日	カゴバッグ①	6月27日	味のある文字の書き方
	4	7月2日	毎日使える塩麴作り	7月3日	カゴバッグ②	7月11日	暑中見舞い
	5	7月16日	完成した塩麴で、自家製鶏ハム作りとドレッシング作り	7月17日	カゴバッグ③	7月25日	色紙に挑戦
	6	8月6日	酵素を理解して腸から若返り! 夏バテ防止に甘酒作り				
	7	8月20日	辛い! 夏に食べたい酵素たっぷり水キムチ作り				
	8	9月3日	醗酵ドリンクの実を使って自家製キムチの素作り				
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師	腸セラピスト・発酵食スペシャリスト・ 食育指導士・パン講師 新田 未央		クラフトバンド研究家 河合 久依		日本己書道場上席師範、 己書一筆(ひとはな)道場代表 小林 大華		



※画像はイメージです