

		1		2		3	
講座名		発酵食で美腸生活		癒しのヨガ		クラフトバンドの小物づくり	
曜日		火	曜日	火	曜日	水	曜日
時間		9時30分	～ 11時30分	9時30分	～ 11時00分	9時30分	～ 11時30分
場所		実習室		大集会室		第1研修室	
期間		5月20日	～ 8月19日	5月20日	～ 7月29日	5月21日	～ 7月16日
回数		8 回		5 回		6 回	
対象		一般(女性)		一般		一般	
定員		16 人		20 人		15 人	
受講料		800 円		500 円		600 円	
教材費等		12,000 円		無料		2,000 円	
講座の概要		腸を綺麗にすることは美容にも健康にも効果抜群です！無理をせず楽しくおいしい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りましょう！		ヨガで心と体をリラックスさせ、自律神経を安定させます。疲れやストレスを改善し、本来の自分を発見しましょう！		初心者向けのクラフトバンドを使ったかごとバッグを作ります。	
学習プログラム	1	5月20日	飲んで腸からキレイになる発酵ドリンク作り	5月20日	自然体	5月21日	基本のかご①
	2	6月3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3日	体の土台作り「足」	5月28日	基本のかご②
	3	6月17日	毎朝手軽に味噌汁生活！自家製味噌玉作り	6月17日	背骨の柔軟性	6月4日	かごバッグ①
	4	7月1日	毎日使える塩麴作りと栄養の消化吸収について	7月15日	呼吸法(腹式・胸式)	6月18日	かごバッグ②
	5	7月15日	完成した塩麴で自家製鶏ハムとドレッシング作り	7月29日	自分の体を感じる	7月2日	かごバッグ③
	6	7月29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月16日	かごバッグ④
	7	8月5日	辛くない！夏に食べたい水キムチ作り				
	8	8月19日	発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		ヨガインストラクター 加藤 典子		クラフトバンド研究家 河合 久依	