

		1		2		3	
講座名		楽しく作ろう！俺の台所		何がいけないの？ 片づけ迷子克服術		何歳からでもはじめられる 姿勢改善と体幹ストレッチ	
曜日		木	曜日	水	曜日	水	曜日
時間		10時00分	～ 12時00分	10時00分	～ 11時30分	10時00分	～ 11時30分
場所		実習室		第1研修室		大集会室	
期間		10月9日	～ 10月30日	10月15日	～ 12月10日	10月29日	～ 12月17日
回数		4 回		3 回		5 回	
対象		一般(男性)		一般		一般	
定員		10	人	15	人	20	人
受講料		400	円	300	円	500	円
教材費等		4,000	円	500	円	無料	
講座の概要		健康で長生きできる体を維持するために、たんぱく質と野菜をバランス良く自分で手軽に作れるコツを学びます。		片づけてもすぐ散らかる、何から始めればいいのかわからないという悩みを抱える方向けの講座です。モノとの向き合い方から、家事がラクになる収納の工夫まで、すぐに始められる実践的な内容を学びます。		安全で簡単なエクササイズです。いつまでも動き続けられる体づくり！笑顔と元気！一緒に楽しく体を動かしましょう。	
学習プログラム	1	10月9日	鶏肉料理	10月15日	整理収納の基本 ～片づけには正しい順序あり～	10月29日	姿勢改善エクササイズ・ストレッチング・体幹トレーニング・足裏コンディショニング
	2	10月16日	ひき肉料理	11月12日	時間と手間とお金を節約するキッチンにしよう	11月5日	姿勢改善エクササイズ・ストレッチング・体幹トレーニング・胸まわりコンディショニング①
	3	10月23日	卵・豆腐料理	12月10日	クローゼットを片づけて輝く私になろう	11月19日	姿勢改善エクササイズ・ストレッチング・体幹トレーニング・胸まわりコンディショニング②
	4	10月30日	豚肉料理			12月3日	姿勢改善エクササイズ・ストレッチング・体幹トレーニング・骨盤コンディショニング①
	5					12月17日	姿勢改善エクササイズ・ストレッチング・体幹トレーニング・骨盤コンディショニング②
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		食育アドバイザー・ 食生活アドバイザー・ キッズキッチンインストラクター 平野 敬子		整理収納アドバイザー・生前整理アドバイザー・ インテリアコーディネーター・ 宅地建物取引士 野村 まさみ		日本コアコンディショニング協会講師・ アドバンストレーナー 本田 由美	