

マクロビオティックお料理教室☆基本コース

陰陽五行・秋～冬編（6回）

マクロビオティックの基本的な知識と基本的なお料理を学ぶ講座です。

☆日程 毎月第1日曜日に予定しています。

3人以上の申し込みがあればご相談に応じて他の日時に開催致します。

☆場所 マクロビオティックサロン F&T 自宅キッチン

月	☆レシピ	☆講義内容等
10月	玄米ご飯の炊き方・カボチャのコロッケ・車麩とキノコのスープ・筑前煮	食事の基本とマクロビオティック2大原則（身土不二・一物全体）野菜の切り方、蒸し煮の仕方
11月	レンコンボール入り八宝菜・黒豆入り玄米ご飯・野菜の味噌煮	陰陽五行（秋編）のお話 食物の陰陽について 野菜の見分け方について
12月	マクロ風ポテトグラタン・ごぼうご飯・冬野菜のミネストローネ	体と食物の因果関係について （千坂式因果表を使った図表解説）
1月	味噌おじや・レンコンの甘酢漬け 大根おろし入り梅醤番茶・ りんごの葛煮	陰陽五行（冬編）のお話 風邪の予防と対策について・風邪を引いたときなどの回復食
2月	かぶら蒸し・野菜の天井 生姜とにんにく入りお味噌汁	月のリズムでダイエット（甘酒断食） プチ断食について
3月	高きびと玄米のメンチカツ・冬野菜と 牡蠣のお味噌汁 大根ご飯・おさつ&りんごパイ・	経皮毒のお話・ アレルギーの対策のお話

☆講師紹介 静間文江（1957年生まれ）

正食協会料理教室 上級

MI塾 マクロビオティックインストラクター

調理師免許 温熱療法イトオテルミー療術師

池坊師範科（華掌） 茶道裏千家（助講師）

1986年 出産をきっかけにマクロビオティックに出会う。

自然育児・自然療法を実践。

2010～公民館等でマクロビオティックお料理教室を開催。

職場研修会・商工会研修会・法人会研修会等出張講座を開催。

2011・3月～2014・1月 岡部賢二先生の心とカラダのスキルアップ講座（宇部市）主催

2013・4月～自宅サロンで毎月料理教室を開催中。

2013・8月～マクロビオティックサロン F&T オープン

2014・8月2日～3日 岡部賢二先生の断食セミナー（マクロビオティックサロン F&T）主催

☆申し込み・受講料等について

*氏名

*住所（例：山口県下関市）

*ご連絡先電話番号（すぐに連絡の取れる携帯電話などの電話番号）

*お子さん連れの場合、お子様のお名前と年齢、アトピーや喘息など注意事項

☆お申し込みは、メール又は、お電話でお願いします。（定員5～6名）

6回連続講座 参加費18000円

（1回ごとの参加の場合は参加費3500円）

お申込み後、1週間以内に受講料をお振込みいただきます。

ご入金いただいた方には、後日詳しい場所の説明や注意事項をお知らせいたします。

基礎からマクロビオティックを習得していけるようにプログラムを組んでいます。

お休みされた場合はレシピとテキスト等後日送付致します。全講座終了後に補修有り。

☆エプロン、筆記用具、料理を持ち帰る場合は容器などをご持参下さい。

遠方の方は宿泊して受講して頂くことも可能です。1泊2日の場合2～3講座受講出来ます。

（その場合日程もご希望に応じて組みますので、ご相談ください）

☆マクロビオティックサロン F&T 宿泊メニュー・料金等について

*JR で来られるお客様は湯玉駅まで送迎致します。

☆連絡先 下関市豊浦町大字宇賀7840-1 静間文江

☎083-776-0571

☎090-2801-7631

どうぞ気軽に参加申し込み・お問い合わせくださいね。

