

マクロビオティック クッキングスクール リマ

2022年インストラクター養成講座 カリキュラム

開講：日曜&祝日

- ①『講義』とある回は講義のみで調理実習はありません。
 ②都合により、講師・テーマ等が変更になる場合があります。予めご了承ください。
 ③遅刻・欠席の場合は、必ず『前日17時までに』事務局宛にご連絡願います。 **当日のキャンセルは、キャンセル料(¥3,000)が生じます。ご注意ください。**

インストラクター養成講座 カリキュラム							
No	月日	曜日	時間	講師	テーマ		
①	1/23	日	10:00~13:00	岡田 英貞 リマ校長	<ul style="list-style-type: none"> 日本の食とマクロビオティック だしについて(昆布・混合だし・ベジブロス) 調味料の使い方(醤油・味噌・塩) 基本のキ(調理の基本・準備、立ち方及び姿勢) 衛生管理 	*講義・ワークショップ・軽食付	
②			13:30~16:30	高桑 智雄 桜沢如一資料室・室長	マクロビオティック理論の伝え方 <ul style="list-style-type: none"> 歴史と現在 陰陽の基本 よくある質問と答え方 	*講義・軽食付	
③	2/20	日	10:00~13:00	榎山 扶佐子 リマ講師	基本の調理法をマスターする① ※少人数でグループ調理 ・玄米ごはん(土鍋と圧力鍋)・けんちん汁・小豆南瓜・切干大根と油揚げの煮つけ	*講義・調理実習	
④			13:30~16:30		基本の調理法をマスターする② ※少人数でグループ調理 ・玄米おかゆパン・ミレットスープ・人参の蒸煮・きんぴらごぼう・葛玉(小豆)	*講義・調理実習	
⑤	3/21	月・祝	10:00~13:00		基本の調理法をマスターする③ ※少人数でグループ調理 ・雑穀入り玄米ご飯・夏と冬の味噌汁・鉄火味噌・青菜のおひたし	*講義・調理実習	
⑥			13:30~16:30		基本の調理法をマスターする④ ※少人数でグループ調理 ・玄米クリーム・ごま塩・昆布の佃煮	*講義・調理実習	
⑦	4/17	日	10:00~13:00		角元 康代 リマ講師	手当て法をマスターする① 「外からの手当編」※Part1 ・生姜湯・こんにやく湿布・里芋バスタ・生姜油	*講義・ワークショップ・調理実習
⑧			13:30~16:30			手当て法をマスターする② 「外からの手当編」part2 ・キャベツ枕・青菜・豆腐・お風呂の入り方・足湯・干葉湯 「体質と体調について」 ・味噌おじや	*講義・ワークショップ・調理実習
⑨	5/22	日	10:00~13:00	手当て法をマスターする③ 「飲み物編」※Part1 ・番茶・塩番茶・醤油番茶・梅醤番茶・味噌汁 「体質と体調について」 ・おめでとう		*講義・ワークショップ・調理実習	
⑩			13:30~16:30	手当て法をマスターする④ 「飲み物編」※Part2 ・蓮根湯・コーレン・葛湯・はぶ茶・ねぎ味噌湯・椎茸スープ 「体調と食事について」 ・玄米ごはん・味噌汁・ひじき蓮根&ひじきコンニャク		*講義・ワークショップ・調理実習	

2022年インストラクター養成講座 カリキュラム

開講：日曜&祝日

①『講義』とある回は講義のみで調理実習はありません。

②都合により、講師・テーマ等が変更になる場合があります。予めご了承ください。

③遅刻・欠席の場合は、必ず『前日17時までに』事務局宛にご連絡願います。当日のキャンセルは、キャンセル料(¥3,000)が生じます。ご注意願います。

インストラクター養成講座 カリキュラム							
No	月日	曜日	時間	講師		テーマ	
⑪	6/19	日	10:00~14:00	大島 弘鼓	リマ講師、リマ名古屋校主宰・栄養士 ライフデザインメソッド&個性心理学コーチ	講師になったつもりで、いざ実践トレーニング!① ・段取りと実際の動き、時間配分	*ワークショップ
			14:00~15:00			軽食をいただきながら～ ・トレーニングの振り返り	*ワークショップ&試食
			15:00~17:00			食の歳時記とマクロビオティックの関わり	*講義
⑬	7/17	日	10:00~14:00			講師になったつもりで、いざ実践トレーニング!② ・ベーシックI(初級)の授業を再現してみよう	*ワークショップ
			14:00~15:00			軽食をいただきながら～ ・トレーニングの振り返り	*ワークショップ&試食
			15:00~17:00			・わかりやすい説明と話し方を身につける ・自分の魅力・強みを引き出す	*講義
⑮	8/21	日	10:00~14:00			講師になったつもりで、いざ実践トレーニング!③ ・ベーシックII(中級)の授業を再現してみよう	*ワークショップ
			14:00~15:00			軽食をいただきながら～ ・トレーニングの振り返り	*ワークショップ&試食
			15:00~17:00			・生徒の気持ちを理解する	*講義
⑰	9/18	日	10:00~14:00	講師になったつもりで、いざ実践トレーニング!④ ・テーマに合ったメニューを考えて再現してみよう(例:熱が出た時) ・メニューの組み立て方、お手当の選び方	*ワークショップ		
			14:00~15:00	軽食をいただきながら～ ・トレーニングの振り返り	*ワークショップ&試食		
			15:00~17:00	・陰陽五行論	*講義		
⑲	10/16	日	10:00~14:00	大島 弘鼓	リマ講師、リマ名古屋校主宰・栄養士 ライフデザインメソッド&個性心理学コーチ	講師になったつもりで、いざ実践トレーニング!⑤ ・実践トレーニングまとめ	*ワークショップ
14:00~17:00			岡田 英貞	リマ校長	・パーティーメニューをつくる	*調理実習・ワークショップ	