

2017 ビギナーのための生活塾 予定表

* 毎回はじめに羽仁もと子選集「最も自然な生活」(初回にテキストとして配布)を読みます*

	日 時	講 習 内 容
第 1 回	5月13日(土) 10時~15時	☆食べ方の基本 ★朝食作りのポイント ★食器洗い・片付け ☆オリエンテーション…生活時間ほか
第 2 回	6月10日(土) 10時~15時	☆味つけの基本 ★和風の夕食の献立 ☆ふだんの洗濯 ☆夏服の汗の手入れ
第 3 回	7月8日(土) 10時~15時	☆一日の時間の使い方…睡眠、食事の時間は? ☆一週間の食品の買い方 ★パスタでランチ ☆手早くきれいを保つお掃除
第 4 回	7月22日(土) 10時~15時	★作りおきのできるおかず ★お弁当を作る 衣服の手入れ…★針箱とボタンつけ ★アイロンかけ ☆衣服のしまいかた
第 5 回	9月9日(土) 10時~15時	★大皿盛の中国風献立…お友達を招いて ☆経済…お金の管理
第 6 回	10月14日(土) 10時~15時	★洋風煮込み料理 ★手軽にケーキ ☆お茶の会…生活塾を終えて

★は実習 2017.3.31