

ナカマクロコース 開講日程表（5期～9期）

新規開講！ 8期					
月曜日 10:00～13:00					
回数	開講日	内容	回数	開講日	内容
食養課程			健康課程		
1	2月20日	講義1	1	9月3日	講義1
2	2月27日	料理1	2	9月10日	料理1
3	3月5日	講義2	3	9月24日	講義2
4	3月12日	料理2	4	10月1日	料理2
5	3月19日	講義3	5	10月15日	講義3
6	3月26日	料理3	6	10月22日	料理3
7	4月2日	講義4	7	10月29日	講義4
8	4月9日	料理4	8	11月5日	料理4
9	4月16日	講義5	9	11月12日	講義5
10	4月23日	料理5	10	11月19日	料理5
11	5月7日	講義6	11	11月26日	講義6
12	5月14日	料理6	12	12月3日	料理6
13	5月21日	講義7	13	12月10日	講義7
14	5月28日	料理7	14	12月17日	料理7
15	6月4日	講義8	15	1月7日	講義8
16	6月11日	料理8	16	1月21日	料理8
17	6月18日	講義9	17	1月28日	講義9
18	6月25日	料理9	18	2月4日	料理9
19	7月2日	講義10	19	2月18日	講義10
20	7月9日	料理10	20	2月25日	料理10
21	7月23日	講義11	21	3月4日	講義11
22	7月30日	料理11	22	3月11日	料理11
23	8月6日	講義12	23	3月18日	講義12
24	8月20日	料理12	24	3月25日	料理12

新規開講！ 9期		
日曜日 10:00～17:00		
回数	開講日	内容
前期 食養課程		
1	3月4日	料理・講義
2	3月18日	講義・料理
3	4月8日	講義・料理
4	4月22日	料理・講義
5	5月6日	料理・講義
6	5月20日	料理・講義
7	6月3日	料理・講義
8	6月17日	料理・講義
9	7月1日	料理・講義
10	7月15日	料理・講義
11	7月29日	料理・講義
12	8月19日	料理・講義
後期 健康課程		
1	9月16日	講義・料理
2	10月7日	料理・講義
3	10月21日	料理・講義
4	11月4日	料理・講義
5	11月18日	料理・講義
6	12月2日	料理・講義
7	12月16日	料理・講義
8	2013年1月6日	料理・講義
9	1月20日	料理・講義
10	2月17日	料理・講義
11	3月3日	料理・講義
12	3月17日	料理・講義

5期					
土曜日・日曜日集中 10:00~17:00					
回数	開講日	内容	回数	開講日	内容
食養課程/2011年			健康課程/2012年		
1回目	7月23日	講義1-2	1回目	1月28日	講義1-2
	7月24日	料理1-2		1月29日	料理1-2
2回目	8月27日	講義3-4	2回目	2月25日	講義3-4
	8月28日	料理3-4		2月26日	料理3-4
3回目	9月24日	講義5-6	3回目	3月24日	講義5-6
	9月25日	料理5-6		3月25日	料理5-6
4回目	10月22日	講義7-8	4回目	4月28日	講義7-8
	10月23日	料理7-8		4月29日	料理7-8
5回目	11月26日	講義9-10	5回目	5月26日	講義9-10
	11月27日	料理9-10		5月27日	料理9-10
6回目	12月24日	講義11-12	6回目	6月23日	講義11-12
	12月25日	料理11-12		6月24日	料理11-12

6期								
日曜日 [講義]10:00~13:00 [昼食]13:00~14:00 [講義]14:00~17:00 [料理]10:00~13:00 [休憩]13:00~14:00 [料理]14:00~17:00								
	回数	開講日	内容			回数	開講日	内容
食養課程	1回目	7月10日	講義1-2		健康課程	2012年		
	2回目	7月24日	料理1-2			1回目	1月22日	講義1-2
	3回目	8月28日	料理3-4			2回目	1月29日	料理1-2
	4回目	9月11日	講義3-4			3回目	2月12日	講義3-4
	5回目	9月25日	料理5-6			4回目	2月26日	料理3-4
	6回目	10月9日	講義5-6			5回目	3月11日	講義5-6
	7回目	10月23日	料理7-8			6回目	3月25日	料理5-6
	8回目	11月6日	講義7-8			7回目	4月15日	講義7-8
	9回目	11月27日	料理9-10			8回目	4月29日	料理7-8
	10回目	12月4日	講義9-10			9回目	5月13日	講義9-10
	11回目	12月25日	料理11-12			10回目	5月27日	料理9-10
		2012年					11回目	6月10日
12回目	1月8日	講義11-12		12回目	6月24日	料理11-12		

7期

土曜日 [講義]10:00~13:00 [昼食]13:00~14:00 [料理]14:00~17:00

	回数	開講日	内容			回数	開講日	内容
			9月17日			オリエンテーション		
食養課程	1回目	10月1日	講義・料理	健康課程	1回目	4月21日	講義・料理	
	2回目	10月15日	講義・料理		2回目	5月19日	講義・料理	
	3回目	11月5日	講義・料理		3回目	6月2日	講義・料理	
	4回目	11月19日	講義・料理		4回目	6月16日	講義・料理	
	5回目	12月3日	講義・料理		5回目	7月7日	講義・料理	
	6回目	12月17日	講義・料理		6回目	7月21日	講義・料理	
	7回目	2012年	講義・料理		7回目	8月4日	講義・料理	
		1月7日			8回目	8月18日	講義・料理	
	8回目	1月21日	講義・料理		9回目	9月1日	講義・料理	
	9回目	2月4日	講義・料理		10回目	9月15日	講義・料理	
	10回目	2月18日	講義・料理		11回目	10月6日	講義・料理	
	11回目	3月3日	講義・料理		12回目	10月20日	講義・料理	
12回目	3月17日	講義・料理						

更新日:2012/1/17