

10月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|
| | | 1 | 2 おもてなし レシピ | 3 | 4 手作りジャムと 焼きたマパン | 5 バランスおうち 彩りごはん |
| 6 | 7 簡単 イタリア料理 | 8 | 9 マクロビオティック Lesson | 10 アレンジパンと お菓子 | 11 | 12 おいしい パン教室 |
| 13 | 14 | 15 Basic 西洋料理(夜) | 16 おもてなし レシピ | 17 四季を楽しむ 家庭の味 | 18 | 19 バランスおうち 彩りごはん |
| 20 | 21 秋満菜ご膳 | 22 | 23 マクロビオティック Lesson | 24 四季を楽しむ 家庭の味(夜) | 25 | 26 親子で ハロウィン☆ |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

黒:定例講座
 緑:1日講座
 青:定例(夜)
 赤:親子講座

11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|--------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|----------|------------------------|
| | | | | | 1 ガス展 | 2 ガス展 |
| 3 ガス展 | 4 | 5 | 6 おもてなし レシピ | 7 ビーフカツレツと ふわふわオムレツ | 8 | 9 おいしい パン教室 |
| 10 | 11 簡単 イタリア料理 | 12 | 13 マクロビオティック Lesson | 14 アレンジパンと お菓子 | 15 | 16 バランスおうち 彩りごはん |
| 17 | 18 根菜のカ | 19 Basic 西洋料理(夜) | 20 おもてなし レシピ | 21 四季を楽しむ 家庭の味 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 マクロビオティック Lesson | 28 四季を楽しむ 家庭の味(夜) | 29 | 30 バランスおうち 彩りごはん |

黒:定例講座
 緑:1日講座
 青:定例(夜)
 赤:親子講座

12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------|--------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 手作り クリスマスパーティ | 2 | 3 | 4 おもてなし レシピ | 5 | 6 | 7 バランスおうち 彩りごはん |
| 8 | 9 お正月料理 | 10 | 11 マクロビオティック Lesson | 12 アレンジパンと お菓子 | 13 | 14 おいしい パン教室 |
| 15 クリスマスディナー | 16 簡単 イタリア料理 | 17 Basic 西洋料理(夜) | 18 おもてなし レシピ | 19 四季を楽しむ 家庭の味 | 20 マクロビオティック Lesson | 21 バランスおうち 彩りごはん |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 四季を楽しむ 家庭の味(夜) | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

黒:定例講座
 緑:1日講座
 青:定例(夜)
 赤:親子講座