

2020 年度 陰陽調和 養生家庭料理教室

秋冬期日程表(10月~3月):オンライン版

オンライン講座

※入会金3,000円・年会費2,000円 <特典>入門講座を受講されると入会金・年会費無料

受講料	分割	曜日	時間		10月	11月	12月	1月	2月	3月
初級科 養生コース	41,000円 ①24,000円 ②17,000円	月・火	10:00~11:30	8回 コース	19	2・24	7	12	1	1・22
初級科 健康コース	41,000円 ①24,000円 ②17,000円	月・火	13:00~14:30	8回 コース	19	2・24	7	12	1	1・22
重ね煮の基本 入門講座	5,000円	火	20:00~21:30	単発	6	10		26		30
		水	10:00~11:30	単発	7	11		27		31
重ね煮 作り置きアレンジ講座	一般3,500円 会員3,000円	一緒に作る	木	13:30~15:00	単発	29			25	
発酵食講座	一般5,000円 会員4,000円	材料付 (送料別)	水	13:30~15:00	単発		2沢庵			3味噌
梅崎和子の 季節の養生講座	一般5,500円 会員4,500円	手当商品付 (送料込)	月	13:30~15:00	単発			18		8
離乳食講座	一般5,300円 会員4,300円	お惣菜付 (送料別)	水	10:00~11:30	初・中期 後・完了	28			13	
シュトーレン講座	一般7,000円 会員6,000円	材料付 (送料込)	水	10:00~12:00	単発		25			
おせち講座	一般5,000円 会員4,000円	材料付 (送料込)	火	10:00~12:00	単発		1			
親子DEクッキング	3,000円	一緒に作る	月	10:00~12:00	単発					29
師範研修会	4,000円		火	10:00~11:30					9	

※ 各講座定員に満たない場合教室の開催が中止となる場合がございます。

※ 特別講座を追加で行う場合はその都度ご案内いたします。※ コースでは分割払いもできます。

●オンライン講座の流れ●

講座によってスタイルは色々ですが(各講座説明を確認ください)、zoom を使って家から受講できる講座となります

お申し込み・入金完了の確認後、各講座のご案内

↓
zoom でのオンラインが不安な方は、ご相談いただきましたら別日でテスト通信のお時間をとります

↓
材料付の講座は講座日までに荷物が届くようにお送りします
別撮り調理動画がある場合も講座日までに動画をお送りしますので、予習ができる方はご覧ください

↓
前日までに zoom 番号をお知らせ

↓
当日は 10 分前より入室できます

↓
講座の録画をお送りするので復習・再確認
LINE やメールなどで随時、質問・疑問にお答えします。

登録はこちらから👉



※LINE に登録していただくとオンライン授業のやり取りがスムーズになります。

最新の教室情報や、LINE での先取り情報なども！

※コース、フリーチケット受講の方は、年会費(入会月を含めて1年間有効)を納めていただきます。

※振込情報 <ゆうちょ銀行の場合> 口座番号 00930-5-321172 加入者名 有限会社いんやん倶楽部

<他銀行からの場合> 銀行名ゆうちょ銀行 支店名〇九九(ゼロキュウキュウ)店

当座番号 0321172 加入者名 有限会社いんやん倶楽部

★全てのお問合せお申し込みは★

いんやん倶楽部料理教室

大阪府吹田市江の木町 24-36

TEL 06-6389-4110

FAX 06-6389-4140

☆最新の情報は HP でチェック！

<https://yinyanclub.com/>

いんやん倶楽部

検索



☆教室の様子など FB・Instagram 随時更新中♪

1日で学べるオンライン講座 (初めてのかたも大歓迎！)

重ね煮の基本 入門講座 重ね煮をとりあえず知りたい方に！まずはこちらから！

重ね煮って何？どんな料理か知りたい人におすすめ。すぐにお家で実践できるメニューです。

出汁を使わず、野菜だけで作るお味噌汁や、調味料は醤油だけで作る切干大根煮の美味しさを是非ともお家で体験してみてください。受講後は入会金と年会費(1年分)が無料になる特典つき♪働いている人も参加しやすい夜の部有！

重ね煮 作り置きアレンジ講座

料理は毎日のことだから、ときには上手に手抜きしたい！そんな時こそ重ね煮で作り置きがおススメです。

たくさん作って、色々なアレンジもご紹介！お送りする準備チャートを見ながら、ご自宅でも準備していただいたら、リアルタイムで一緒に作ってその日のおかずの出来上がり！視聴だけでも歓迎です。

秋の部 10/29(木) 冬の部 2/25(木)

手作り発酵食講座 材料付(送料別)

奈良県で発酵食を幅広くお伝えし、認定教室も行っている竹村亨子講師の講座。1年間を通してその季節に沿った発酵食品をお伝えしていきます。オンライン講座では材料をお送りするので、講座の後にご自宅で実際に作っていただけます！

麴作り 9/30(水) 沢庵作り 12/2(水) 味噌作り 3/3(水)



梅崎和子の季節の養生講座 手当製品付(送料込)

単発で参加できる、いんやん倶楽部主宰の梅崎和子の講座。長年お伝えしてきている、食から季節に沿った身体作りや過ごし方のコツなどをお伝えします。料理はリアルタイムで、その場で作っていきます。

秋の養生 9/17(木) 冬の養生 1/18(月) 春の養生 3/8(月)

赤ちゃん和家人みんながおいしい離乳食講座 お惣菜付(送料別)

重ね煮で作ったら、赤ちゃんも同じ料理を取り分けて手を少し加えてあげるだけ。

特別な料理を作る必要なんてないのです。オンラインならお家から気軽にご参加いただけます。

いんやん倶楽部で作っているお惣菜(離乳食とは違います)でちょっと息抜きしてください。

初期・中期編 10/28(水) 後期・完了期編 9/16(水) 1/13(水)



シュトーレン講座 シュトーレン2本分の材料付(送料込)

白神こだま酵母を使って、砂糖・乳製品・卵を使わないシュトーレンを作ってみませんか？時間をかけて漬けこんだオーガニックのドライフルーツと香ばしいナッツをふんだんに使って作ります。材料をお送りするので、当日一緒に作りましょう！

卵・乳製品・白砂糖を使わずに作る！おせち講座 材料付(送料込)

いんやん倶楽部のおせちは、野菜や果物の自然な甘みを活かした子供からお年寄りまでみんなでいただける、心にも体にも優しいおせち。今年のごちそうが続く正月にほっとできる手作りおせちを用意してみませんか？オンラインでは5品を紹介！

人気の「くるみごまめ」の材料付！お家で是非とも作って下さい。

冬休み企画！親子DEクッキング講座

お子さんと一緒に重ね煮料理を作ってみませんか？お送りする準備チャートで準備をして、リアルタイムで一緒に料理を作っていきましょう！小麦粉・卵・乳製品を使わないメニューとなります。