

2022 年度 陰陽調和 養生家庭料理教室

春夏期日程表(4月～9月):東京版 2022/2/2

東京教室

※入会金3,000円・年会費2,000円 <特典>重ね煮いろは教室を受講されると入会金無料

	受講料	分割	曜日	時間	回数	4月	5月	6月	7月	8月	9月
初級科 健康コース	49,000円	①28,000円 ②21,000円	金	11:00～14:00	8回 コース	22	13・27	10・24	8	26	9
中級科	82,000円	①47,000円 ②35,000円	土	11:00～16:00	年6回		28		9		10
重ね煮いろは教室	5,500円		金	14:30～16:30	単発					26	
梅崎和子と お話しをする会	1回2,000円 3回5,000円		金	14:30～16:00	単発		27		8		9

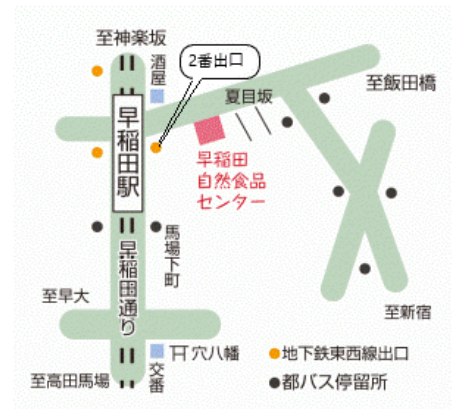
早稲田大学近くにある若い活気あふれた街にあります。自然食の創世記より営業されている早稲田自然食センターの一室をお借りして開催しております。お店でいんやん倶楽部の製品を特別価格でお買い物していただけます。畳のお部屋で、お子さまを遊ばせながらお料理を習っていただくこともできます。お子さまの見守り、目配りをお願いしております。広いスペースでゆったりと受講ができます。

早稲田自然食品センター4Fホール 〒162-0044 東京都新宿区喜久井町 51

※連絡先 TEL06-6389-4110(月～金 9-17時)

※土曜日はLINEへご連絡ください。

メール: infoweb@inyanclub.com



地下鉄東西線 早稲田駅「2番出口」徒歩2分

※各講座定員に満たない場合、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選択いただけます。

※初級科コースは通いたい回を選べるフリーチケットのご利用ができます(28,000円/4回)

ご自宅からご参加可能なオンライン講座もございます！(zoomを使用しての講座となります)

不安な方には受講前に通信テストなども行っております。詳しくはオンライン講座の日程表をご覧ください。

※LINEに登録していただくと教室に関するやり取りがスムーズになります。

登録はこちらから

最新の教室情報や、LINEでの先取り情報なども！



※緊急事態宣言が出た場合の対応について※

教室は宣言中も休まず開催します。教室では食事はとらずお持ち帰りとなりますので、容器をご準備ください。

※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://inyanclub.com/>

いんやん倶楽部

検索



☆教室の様子などFB・Instagram 随時更新中♪

初めての方にもおススメ
東京教室特別講座
2022 春夏期

毎日の食卓からおいしく健康に。
日々の食卓を見直して、体の中から整えていきませんか。
簡単で身体にやさしいおいしさを体験してください。



梅崎和子とお話しする会に参加しませんか？

いんやん倶楽部主宰梅崎和子の旬のお話しをする会を開催します！
2回目以降は、参加者の【気になる話】から、テーマを決めるので、
聞きたい事・暮らしの悩みをお聞かせください！
普段の教室とは違ったここだけのお話しが聞けるかも？！

しばらく教室に通っていなかった方も久しぶりに先生とお話ししませんか？
学んだ重ね煮をどのように日々活かしているかなども良かったらお聞かせください！
もちろん初めての方のご参加もお待ちしております。



第1回 5/27(金) 14:30~16:00

1回目は、「梅崎和子のコロナ禍の過ごし方」をテーマに、この2年の変化にどのように対応してきたのか、日々健康でいるための工夫や朝晩のルーティーンなど、暮らし方や近況を、話しながら、皆さんと一緒にお茶を楽しみます。お話し会ならではのオフレコだからこそ、聞けるようなお話しも出てくるかも？

第2回 7/8(金) 14:30~16:00

第3回 9/9(金) 14:30~16:00

2回目、3回目のテーマは皆さんと一緒に決めていきましょう！
「授業で習ったけど今更聞けないこと」「先生の子育て失敗談」「仕事と家庭の両立について」「ここでしか聴けない暮らしの悩み」など、他にも話したい内容があればお伝えください！

参加費：2,000円/1回
5,000円/3回(キャンセルによる返金はございません)
今期コース受講の方：1回 1,000円でご参加いただけます。

料理と重ね煮の基本が学べる

重ね煮いろは教室

3/19(土)、8/26(金) 14:30~16:30

「いのちを養う食のきほん」重ね煮ってなあに？おいしく仕上げるにはここが肝！料理の得意な方には目からウロコ。重ね煮ならではの、食材の選び方や扱い方など、下準備の部分からお伝えする講座です。料理が苦手な方も安心です。

☆予定メニュー☆

- ・雑穀入り七分づき米ごはん
- ・野菜の味噌汁
- ・切干大根煮

いんやん倶楽部の手当食の試飲などできます



受講料：5,500円

入会金(3000円)が無料に

※人数が集まらなかった時の対応について：オンラインへ変更いたします。差額は返金いたします。

※3/19(土)は改定前の料金(4500円)となります。