

コースのご案内

2020年に開催する講座の受付を開始致しました！！
 先着順で受付しておりますので、お早めに申し込みくださいませ。
 空席情報や、講座内容の詳細につきましては、ノリカスタイルHPよりご確認頂けます。

若杉ばあちゃんの食養料理教室 【日・祝コース】

土鍋と旬の食材を使用した、若杉ばあちゃんの食養料理教室です。
 2020年は年に5回の開催となります。



<講師> 若杉 友子
 <定員> 21名
 <時間> 13:00~16:00 終了予定
 <受講料> ¥6,600 (税込)

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
1/19 (日)	3/15 (日)	6/7 (日)	9/21 (月・祝)	12/6 (日)
自然薯と根菜料理	春の野草料理	夏の野草と夏野菜	まこも料理	蕎麦と根菜料理

New! 若杉典加の食養おやつ講座 【日曜コース】

土鍋と旬の食材を使用した若杉典加の食養おやつ実習&講座です。
 卵・乳製品・砂糖を使用しなくても家族が喜ぶおやつを多数紹介いたします！
 お得な12回コースと単発受講の受け付けを行っております。



<講師> 若杉 典加 <定員> 16名
 <時間> 13:30~16:30
 <受講料> 単発 ¥7,500 (税込) 12回コース ¥79,200 (税込)

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
1/26 (日)	2/9 (日)	3/1 (日)	4/12 (日)	5/10 (日)	6/14 (日)
【雑穀】 きび団子 ドーナツ 他	【白玉粉】 みたらし団子 蓮根まんじゅう 他	【小豆】 小豆蒸しロール 他	【よもぎ】 回転焼き よもぎ団子 他	【米粉】 ババロア 蒸しケーキ 他	【くず粉】 くず餅 ジャム 他
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
7/12 (日)	8/2 (日)	9/13 (日)	10/11 (日)	11/8 (日)	12/13 (日)
【寒天】 ゼリー あんみつ 他	【果物】 グラニテ ジャム コンポート 他	【ごはん】 おかゆパン シュレッターケーキ おせんべい	【さつまいも】 鬼まんじゅう スイートポテト	【りんご】 焼きりんご コンポート 他	【クリスマスデザート】 パイ クッキー 他

若杉典加の食養料理講座 (基本編)

土鍋と旬の食材を使用した、若杉典加の基本の食養料理教室です。 <講師> 若杉 典加
 食養ミニ講座付き、単発受講も大歓迎です！ <定員> 16名
 水曜クラスは、3月で終了となります。 <時間> 10:00~13:30
 春から日曜クラスがスタートします。 <受講料> 単発 ¥6,600 (税込)
 *若杉ばあちゃんの料理教室とメニューの重複はございません。 3回コース ¥16,500 (税込)



冬の水曜コース 第10~12回			春の日曜コース 第1~3回		
1/8 (水)	2/5 (水)	3/4 (水)	4/26 (日)	5/31 (日)	6/28 (日)
小豆粥 けんちん汁 根菜料理①	玄米の巻き寿司 餅煮 根菜料理②	玄米のいなり寿司 初春の野草料理 他	土鍋ご飯の炊き方 春の野草料理 よもぎの胡麻豆腐 他	せりごはん ノビルの炒り豆腐 初夏の野草料理 他	ちらし寿司 チンジャオロース 醤油ラーメン 他
夏の日曜コース 第4~6回			秋の日曜コース 第7~9回		
7/26 (日)	8/23 (日)	9/27 (日)	10/25 (水)	11/29 (日)	12/27 (日)
野草天井 夏の野草料理 胡瓜と昆布の梅酢和え 他	麦ごはん かぼちゃのロケッ 夏の野菜料理 他	ポタージュスープ ピロシキ ところてん 他	小豆ご飯 マコモ料理 冬瓜のスープ 他	雑穀ご飯 ほうとう 車麩のフライ 他	炊き込みご飯 八宝菜 こんにやくのステーキ 他

私らしく生きるために！ —— 食養は自然と共に生きる生活法

食養は日本人の「基礎」であり、陰陽どちらかに傾いてしまったら、基本に戻ればいいのです。「陰陽」と「昔の日本」この二つの物差しがあれば、どんな暗い世の中でも、明るく元気に乗り越えることができます。
 ノリカスタイルでは、土鍋を使った料理教室・食養講座・陰陽講座と、各種講座を開催しています。

New! 若杉ばあちゃんの昔の暮らしの知恵を学ぶシリーズ 【日・祝コース】

「衣(医)食住・農・縁」をテーマに昔の暮らしについて若杉ばあちゃんから楽しく学ぶ講座です。
 講座の後には質疑応答のお時間、疑問に思っていること等、ぜひ解消してください。

- 【テーマ】
- ① 医・衣 —— 医者に頼らずに生きてきた昔の知恵
 - ② 食 —— 冷蔵庫のない時代の暮らしの知恵と保存食
 - ③ 住 —— 環境に優しい無駄のない暮らし
 - ④ 農 —— 農薬も肥料もいらない農のある暮らし
 - ⑤ 縁 —— 助け合いの精神について

<講師> 若杉 友子
 <時間> 14:00~16:00
 <受講料> ¥5,500 (税込)



第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
1/12 (日)	3/29 (日)	6/21 (日)	9/22 (火・祝)	12/20 (日)
医・衣	食	住	農	縁

New! 女性の悩みを解消する食養講座 【水曜コース】

貧血・冷え・低血圧・不眠・生理痛・偏頭痛・薄毛・肌のくすみ・たるみ・体臭・不妊など・・・
 女性特有の悩みは尽きませんよね。 そんなお悩みを食養で改善した方が多数いらっしゃいます！
 薬や病院に頼らず食事やお手当て改善方法を学ぶ心と体に優しい女性のための講座です。
 各回の詳細は、ホームページをご覧くださいませ。

更年期
 妊活
 体の悩み
 育児
 出産

<講師> 若杉 典加
 <時間> 14:00~16:00
 <定員> 12名
 <受講料> 単発 ¥5,500 (税込) 6回コース ¥30,000 (税込)

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
1/29 (水)	2/19 (水)	3/25 (水)	4/22 (水)	5/27 (水)	6/24 (水)
未病の解決法！	ママになるための妊活法	健康な赤ちゃんを産むための食事法	自然出産で赤ちゃんもママも健やか！	食養育児で子育てらくちん！	更年期しらすの食養料理

New! 暮らしに役立つ食養講座 【土曜コース】

食養に出会った方にまず一番に学んでいただきたい講座です。
 陰陽講座だけでは勉強できない暮らしに役立つ食養の学びが盛りだくさんです！

<講師> 若杉 典加
 <時間> 14:00~16:00
 <定員> 16名
 <受講料> ¥5,500 (税込)



- <各回のテーマ>
- 1月 若杉流食養の基本食
 - 2月 陰陽の物差しを使った食事の選び方
 - 3月 食材の陰陽(陰陽表の見方)
 - 4月 健康法を陰陽で見る
 - 5月 食養料理のコツ
 - 6月 年代別の食事法
 - 7月 毒消し料理について
 - 8月 食養学と栄養学について
 - 9月 病気と排毒について
 - 10月 昔の暮らしから学ぶ子育て
 - 11月 四季を楽しむ食養生
 - 12月 幸せを引き寄せる食養生

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
1/25 (土)	2/15 (土)	3/14 (土)	4/18 (土)	5/30 (土)	6/27 (土)	7/11 (土)	8/22 (土)	9/12 (土)	10/10 (土)	11/14 (土)	12/12 (土)