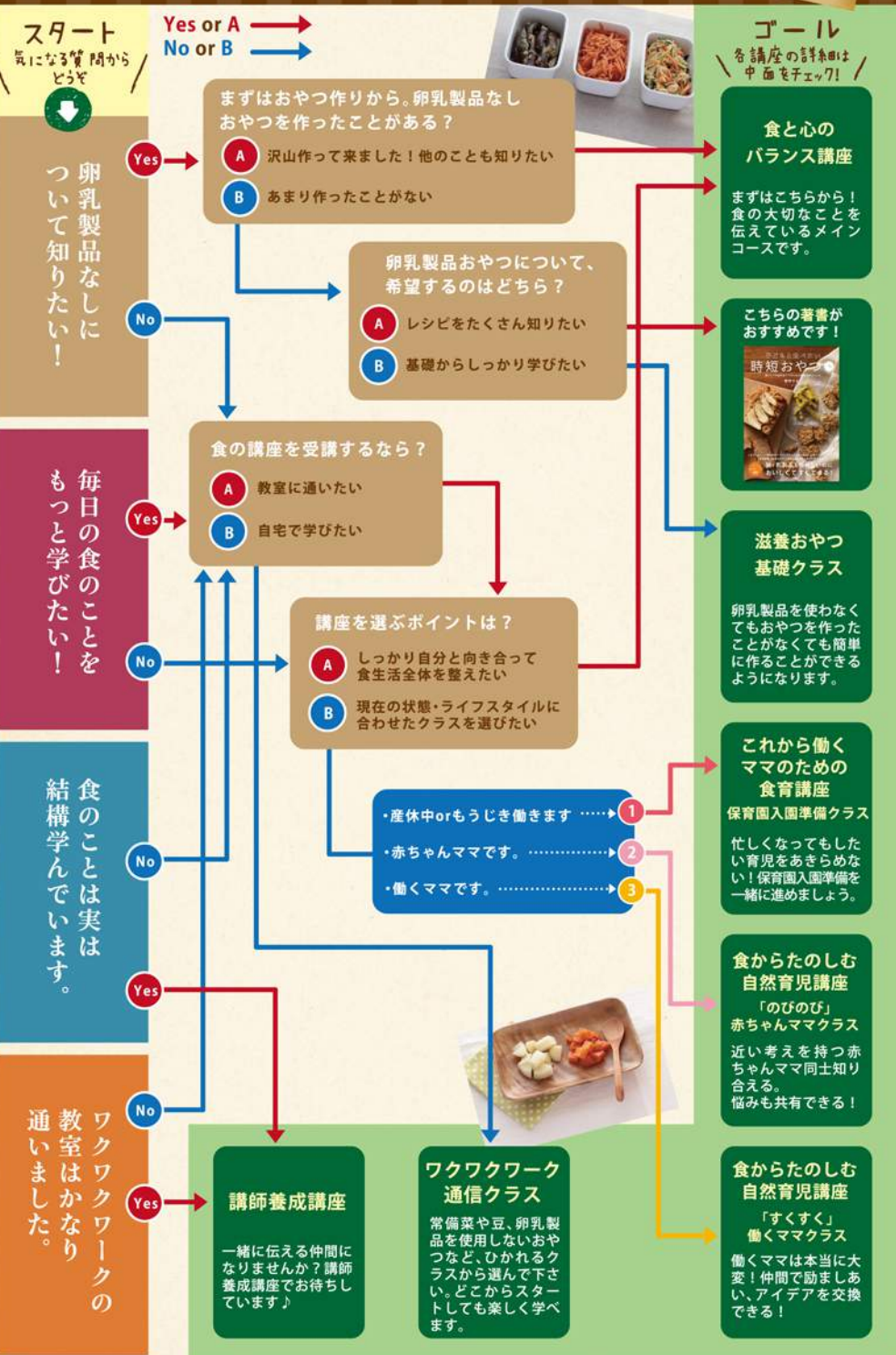


# あなたにぴったりの ワクワクワークの講座はこちら！

質問に答えながら矢印に進んでいただくとあなたにおすすめの講座がわかります。



## Voice

受講生からたくさんのうれしい声をいただいています。  
ワクワクワークの教室や講座はたくさんの自然派ママさんに  
ご参加いただいています。



### 自分が大切にしていきたいものがわかるようになります！

私はここに通って、食において自分が大切にしていきたいものがわかるようになり、  
食を楽しめるようになりました。最終日には修了証とお祝いのバジルの花束をいた  
だきました！バジル、すっごくいい香り♡  
私はこれからのなさん&なえみさんの大ファンです^^

食と心のバランス講座～家族の毎日ごはん編受講 Yさま



### 本質と向き合える時間はなんともいえない充実感♪

食の繋がりが、心の繋がりで、自分の元気の種であり、エネルギーの源。食を伝える講  
師として大切なことを学んでいくうちに、自分自身と物事の本質と向き合える時間  
になっています。とても楽しいし、何ともいえない充実感♪本日の雑穀サラダは、か  
なりのヒット！そして、毎回、心がすっきり！シンプルが一番です。

講師養成講座受講 Iさま



### 翌日から楽しく食べることができました！

最近5歳の息子が納豆以外食はず、食事の時間が楽しめずに悩んでいましたが、講座  
で、「食べなくても、毎回出す」食べなかったら「あら、今日はいらないのね」とひっこ  
めると言われた言葉を楽しみ出し、翌日のご飯は楽しく食べることができました！  
息子は相変わらずでしたが、「それで十分」と納得できたこと、食事は「楽しく」と思い  
出せた事で、私の心が変わり、楽しくなりました。

食育講座受講 Kさま

## Profile



代表  
nona (菅野のな)

2007年管理栄養士である母と共にオーガニック料理教室「ワクワクワーク」を設立。「初心者でも簡単に作れるメニュー」と「心の書き出しワーク」を行う料理教室としては珍しい内容が話題を呼び、多くの人を魅了。「食と心のバランス講座」では全期満席となるなど多くの女性に支持されている料理家。有機宅配の「oisix」のレシピ提供を始め、学習塾「湘南ゼミナール」運営のWEB サイト内にてコラム連載するなど、幅広く活動中。2015年12月辰日出版より「子どもと食べたい時短おやつ」を出版。6歳の女の子、2歳の男の子のママ。nona は本名。野に咲く菜の花の意味で、漢字にすると野菜！（やさい！）となり、ひらがなの名前となりました。

## 食の豆知識満載！ワクワクワークメールマガジン配信中！

食と心に関するコラム、旬について、講座の先行案内など  
心を込めてお届けしています。

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/31dbd123334404>



## 食育講座・料理教室のお申込み・お問い合わせ

食育講座・料理教室の詳細、お申込みはホームページからお願いします。  
講座や教室についてのご質問やお問い合わせもお気軽にどうぞ



ワクワクワーク

検索

ワクワクワーク公式サイト  
<http://wakuwakuwork.jp/>

✉ [info@wakuwakuwork.jp](mailto:info@wakuwakuwork.jp)

# 未来へ

# つなげる 食



なるべく自然な選択をすること。  
むずかしい言葉を使わず、  
ひとりひとりが感じることを大切に、  
一歩進む勇気とヒント、その橋渡しをします。  
今日、明日からできる一歩を一緒に探しませんか。



卵・乳製品を使わない  
滋養おやつ



食と心のバランス



オーガニック料理

お料理が苦手な人も豆が煮たくなる！?

オーガニック料理教室  
**ワクワクワーク**



アクセスのよい武蔵小杉・川崎にて開講中！

# ワクワクワークの教室

お子様  
連れOK

全て  
通いやすい  
月1回

卵乳製品  
なし

オーガニックは一見ハードルが高そうに見えるかもしれませんが、教室では習ったことを簡単にご家庭でも取り入れていただくことができる工夫をしています。食材そのものの味を楽しめるシンプルレシピが盛りだくさんです。アットホームな雰囲気です。初めての方も安心してご参加いただけます。

## 食と心のバランス8か条にそって

食と心のバランス8か条にそって学び、「自分自身の感覚」を培い、それぞれの「よりのたのしい生活」を目指します。

## 厳選した素材たち

無農薬野菜であることはもちろん。調味料、小麦粉などすべての食材は確かな物を選んでいきます。

## わたしを見つめる心のデトックスワーク

調理後は、ワークをたのしむ時間。もっとわたしらしい、たのしい生活を送るために、テーマに沿って書き出し、整理するワークの時間があります。

## 「食」のこともっと知りたい！大切にしたい！毎日の食で気をつけたいことを学びたい！という方へ

### 食と心のバランス講座

全6回44,000円(材料費込)

半年後、無理なく自分らしく、毎日のごはん作りを効率よく楽しむ。常備菜もばっちり。家族も大切にしている。そんなことを楽しみながら学ぶ講座です。食材のすばらしさや大切にしたい食と心の考え方について学び、「こちよ毎日」を手に入れませんか？



## 家族の毎日ごはん・丁寧な生活入門編

### 第1回 野菜をおいしく いただく方法

- 調理内容** 一物全体を無理なく食べる／野菜の切り方とその意味
- お話内容** 本当の旬を知る。大切にいただく！無駄にしない食材の扱いについて
- ワーク** 毎日のごはんを振り返る／毎日の自分を振り返る

### 第2回 まごわやさしい活用法

- 調理内容** 毎日食べたいまごわやさしい／乾物入門
- お話内容** まごわやさしい／空のカロリーについて知る
- ワーク** 自分メンテナンス・今と未来設定ワーク

### 第3回 常備菜と保存食のこと 【持ち帰りあり】

- 調理内容** ドレッシングと保存食で野菜をおいしく食べよう
- お話内容** 毎日を楽にする常備菜と献立の立て方／野菜をたくさん食べる工夫／本物の調味料・食品の表示(添加物)
- ワーク** もう迷わない！1週間献立案々ワーク

### 第4回 丁寧な時短とは何か

- 調理内容** 乾物の利用。子どもと食べたいごはん
- お話内容** 忙しくても子どもがいても続けられる丁寧な時短テクニック。こどもと食生活
- ワーク** 「思い出の味」を振り返るワーク

### 第5回 冷え取りから感じる私と食

- 調理内容** おいしいごはんとお味噌汁の作り方
- お話内容** 冷えない体づくり／発酵食品のすすめ(味噌・甘酒)
- ワーク** 自分メンテナンス・時間の有効活用 ～あなたの時間探し～

### 第6回 本当に食べたいものを知る

- 調理内容** 滋養あるもののおいしさ、素材のおいしさを知る。無理なく自分らしくあるために。
- お話内容** 食の基本について・心が食と体にもたらすもの
- ワーク** まとめ 家族の食と心・これからの食事について

## お子さまのアレルギーが心配なママ、市販のおやつを減らしたいママ・滋養メニューが大好きな方に

### 滋養おやつ教室

全3回16,800円(材料費込)  
半発参加 5,600円(材料費込)

卵・乳製品を使用せず、できるだけご家庭にある身近な食材で簡単に作ることができる「滋養おやつ」を一緒に作って学びます。「自然なおいしさ」が何であるかを追求した甘すぎないレシピが人気です♪



## 子どもと一緒に料理を楽しみたいママへ

### 未来の「台所力」 育成講座親子クラス

全6回34,800円(親子ペア)  
対象:年少さん～小学校低学年前後

食べ物の大切さ、本当の美味しさを押し付けず、体験して感じてもらうプログラムです。おうちでできるお手伝いについてもステップ式で少しずつ、半年間で無理なく実践します♪



## 自然な育児をしたい！知りたい！忙しい毎日でも食事を大切にしたいポイントを知りたいという方へ

### 食からたのしむ 自然育児講座

「のびのび」赤ちゃんママクラス(平日開催)  
全6回23,500円  
対象:生後2か月～2歳くらいまでの  
赤ちゃん和妈妈

「自然な育児をしたい！」もしくは「知りたい！」ママが、子どもと一緒にリラックスしてのびのびと毎日の生活を送ることをサポートしていく講座です。



「すくすく」働くママクラス(土日開催)  
全6回26,000円(シッター付)  
対象:仕事と育児、両方楽しみたいママ

「すくすく」月1回日曜日  
働きながら子どもと一緒に食生活をたのしみ、毎日の生活を送ることをサポートします。



## 話題の発酵食についてちゃんと知りたい！という方へ

### 発酵ママ育成講座

全3回19,800円(材料費込)

ベストな腸内環境を保つのに欠かせない、ですがちょっと聞いた情報では実践しにくい発酵食品。本物の発酵、本物の調味料について学び、実践する方法をお伝えします！



## 食の大切さがわかってきたので、今度は伝える人になりたい！方に

### 講師養成講座

全8講義 / 4ヶ月コース + 試験1回

もっと食について深めたい方、将来講師になりたい！という方のための講座です。食の大切さはもちろん、本物のおいしさを味わい、味覚を鍛えること、食の今を知ることについて真剣に伝えています。



※いままでワクワクワークの教室に参加されたことのない方は別途、入会金5,000円がかかります。  
※各コースの開催日程・場所などの詳細はホームページでご確認ください。



# ワクワクワークの通信講座

月1回

教室に通うことが難しい方へ自宅で食について・お子さんの食生活について学べる通信クラスです。全国の方にご受講いただいています。

## 忙しい日々を送っている方こそ実践してほしい、常備菜づくりを学べる通信クラスです。

### 子どもと食べたい 常備菜入門

[秋冬編]通信クラス  
全3回 12,000円

ひとつの仕込みから4つのアレンジレシピに変化し、子どもと食べることができる簡単常備菜をご紹介します。ひとつ月3つの基礎アレンジ×4つの展開(レシピ12つ)の3か月コースになっています。



## 3か月後にはお豆マスター♪日々活用できることを目指します！お豆の知識も深まります！

### お豆のある暮らし 入門講座

通信クラス  
全3回 12,000円

お豆についての知識を深めると共に、簡単なデビューの仕方、デビューにおすすめな簡単お豆をご紹介します！レンズ豆、ひよこ豆、大豆、小豆、黒豆、金時豆の使い方、簡単なレシピをご紹介します3か月コースです。



## お子さまのアレルギーが心配なママ、市販のおやつを減らしたいママ・滋養メニューが大好きな方に

### 滋養おやつ 通信クラス

滋養おやつ基礎通信クラス  
滋養おやつNO小麦クラス  
各全3回 12,000円

「子連れで通えない」「遠くて通えない」という皆様から熱いご要望をいただいて誕生した通信クラスです。  
■滋養おやつ基礎通信クラス  
卵乳製品を使用しない人気メニューや、滋養おやつの基本を学べます！  
■滋養おやつNO小麦クラス  
アレルギーっ子ママだけでなく、小麦をあまり摂りたくない方にもおすすめ！



## 無理なく自然体で育児を楽しみたいママへ

### 食からたのしむ 自然育児講座

通信クラス  
「のびのび」赤ちゃんママクラス  
各全5回 18,000円  
「すくすく」働くママクラス  
各全3回 12,000円

大好評の自然育児講座、皆様からのご要望により、通信クラスもできました！  
■「のびのび」月1回のテキストとワークを通して、食と育児、両方をたのしむ方法をお伝えします。  
■「すくすく」働くママが、仕事と育児を両立して、楽しく充実の毎日が過ごせるようサポートします！



## 働くママがスムーズに保育園生活をスタートできる！そんなポイントを凝縮した通信クラスです！

### これから働くママのための 食育講座 保育園入園準備クラス

通信クラス  
全2回 8,300円

保育園に入ってからでは忙しすぎて準備が難しいところ。入る前に整えておいたらその後がスムーズになる！ご自宅で月1回の2か月間。保育園の入園準備をはじめませんか？シートに記入していくことで、色々整理できるワーク付きの通信クラスになります。



※通信クラスの料金について、PDF(メール)配信での金額です。郵送の場合別途送料をいただいております。