



# 講座情報

## 2014年2月

発行元 特定非営利活動法人 大人の学校

〒336-0021 さいたま市南区別所 5-1-11 生活クラブ生協内

TEL / FAX **048-866-9466**

メール

otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

ホームページ

http://otonanogakkou.org/



### タイ式ヨガ ルーシーダットン 体験講座

日常生活でのからだの使い方、筋肉にはゆがみが生じてきます。このゆがみがコリや血行不良、痛みの原因となります。簡単なストレッチでゆがみを改善、若々しい元気なからだを作っていきます。【定員:20人】

2月17日(月)10時半～12時半

場所:生活クラブ生協本部(ＪＲ埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講師:MASAEさん(日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター)

参加費:1,200円(大人の学校個人正会員 1,000円) バスタオルかマットを持参、うごきやすい服装で



### 魔法の鍋帽子を使った料理

鍋にかぶせておくだけでおいしい料理ができあがる鍋帽子。この「鍋帽子」を使って、3種類の料理 とりハム きのことほうれん草のフラン(洋風茶碗蒸し) ポトフを作ります。おいしくてしかもガス代節約、時間短縮にもなります。【定員:16人】

鍋帽子とレシヒ本の販売あり



2月12日(水) 午前10時30分～13時30分

場所:生活クラブ生協本部(ＪＲ埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講師:浦和友の会のみなさん(「婦人之友」の愛読者)

参加費:2,500円(大人の学校個人正会員 2,300円) 材料費ふくむ。 エプロン・三角巾持参

### すてきに生きるための50歳からの老前整理と住まい術(全2回)

老後を元気に気持ちよく過ごすための2回シリーズ。1回目は自分自身の生前整理と家族のための整理術を学びます。2回目は歳を重ねても今の家に住み続けるための住まい方を学びます。参加者と講師と一緒に疑問点を出し合いながら、問題を解決していきます。【定員:20人】



第1回2月21日(金)・第2回3月7日(金) どちらも10時半～12時半

場所:生活クラブ生協本部(ＪＲ埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講師:嘉成勝子さん(おもとくらぶ代表、(企)埼玉葬送サポート監事)

参加費:1回目2回目ともに1,200円(大人の学校個人正会員 1,000円)

2回連続で受講される方は2回分2,400円のところ200円割引します。

1回目の際に2回分のお支払いをお願いします。

### さいたま寺子屋サロン 上映会

場所:生活クラブ生協本部 1階談話室

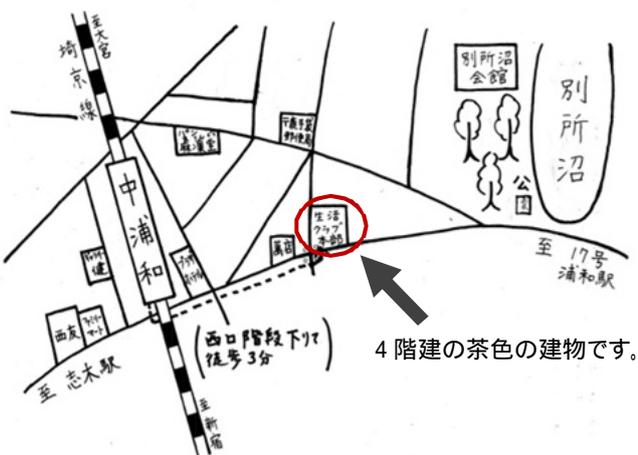
参加費:500円(コーヒー代)

2月15日(土) 14時～16時

「シェーナウの想い」(約60分)

2008年 ドイツの映画。ドイツ南西部、黒い森のなかにある小さなまちシェーナウ市。この映画は、黒い森の中にある小さなまちシェーナウ市の住民グループが、チェルノブイリ原発事故をきっかけに「自然エネルギー社会を子どもたちに」という想いから、ドイツ史上初の「市民の市民による市民のための」電力供給会社を誕生させるまでの軌跡を綴るドキュメンタリーです。

生活クラブ本部会場の地図



3月の講座の予定

3月5日(水)10時半～12時	からだをほぐすソフトヨガ体験
3月6日(木)10時半～13時	とっておきのレシピで作る チーズケーキとトライフル
3月10日(月)10時半～12時半	お灸の教室 実践編
3月17日(月)10時半～12時半	自分でできる足もみ
3月18日(火)10時半～12時半	パーソナルカラーでセンスアップ
3月19日(水)10時半～13時	手巻き寿司「満開桜」づくり
3月28日(金)10時半～12時半	思い出語りのアルバムづくり



ホームページのカレンダーで詳細を掲載しているものもありますのでご覧になってください。

講座の報告

浦和中山道ゆるゆる 骨董市と神社のツアー

(2014年1月25日土曜日 開催)

浦和駅改札口に10時集合。薄曇りのなか、ツアーが始まる。今回は浦和ガイド会さんにガイドを依頼、ちょっと目立つ赤い上着を羽織って3名のガイドさんが同行してくれた。



駅前の商店街を抜けて、まずは調(つきのみや)公園へ。骨董市のにぎわいを抜けて調(つき)神社へと歩を進める。(骨董市は昼食後のお楽しみ)

浦和屈指の古社であるこの神社には、うさぎの姿が34羽(どなたかが数えたらしい)見ることができるという。調が月と同じ読みなので、月待信仰に結び付いて「うさぎ」がたくさんまつられているようだ。

そこから中山道をゆるゆる歩き、埼玉会館でトイレ休憩のあと、玉蔵院～常盤公園～浦和宿本陣跡をたどる。それまで何の気なしに歩いていたらまちのあちらこちらに、歴史の跡がきざまれていることに、新鮮な驚きを感じてしまったのは、私だけではないだろう。



お昼は割烹千代田で麦飯ととろろ汁でほっこりからだを温め、その後は1時間ほど骨董市を楽しみ、戦利品をそれぞれ披露したあと解散となった。



参加者のみなさま、浦和ガイド会のみなさま、  
またお会いできますように！ (いーはとーぶ)

随時受付中！

被災地を忘れない！  
1冊の本がつなぐ応援の輪

大人の学校は、被災地を応援しています。岩手県陸前高田市立図書館再建のための寄付(本を届けて本の購入費用とする活動)を継続して行っています。被災地を忘れず、つながり続けるための取り組みとして今後も続きます。



賛同いただける方は、生活クラブ本部1階談話室内の大人の学校事務所まで本をお持ち下さい 取扱いできないもの...ISBNのない本、百科事典、個人出版本、マンガ、一般雑誌

◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

暦はもう2月、時間が経つのが早いです。気のせいかと思っていましたが、心理学でちゃんと説明されています(ジャーネーの法則)。子どもの頃は新鮮な驚きの連続なので1年が長く感じる一方、歳を重ねると新しい感動が少ない単調な日々になるため時が早く過ぎるように感じるそうです。とはいっても、いくつになっても充実した中身の濃い1年を過ごせば、「あっという間だった...」と思わない1年にできるのかもしれない。肝に銘じて... (にんたろう)

