



講座のご案内

2018年9月号 電話
ファックス 048-866-9466

講座へはどなたでも参加ができます。ご友人や近隣の方とお誘いあつてお申込みください。

使いやすいキッチンのための すっきり整理と収納

9月26日(水) 10時30分~12時30分

キッチンが使いやすいと、毎日の食事作りや片づけの時間が短縮できます。今回の講座では、シンク下や調理器具の整理・収納と、食品ストックの置き場所や管理についてのポイントを学びます。【定員 20名】

- 場 所:生活クラブ生協本部 ※駐車場なし
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)
- 講 師:浦和友の会 住研究部の皆さん
- 参加費:1,500円
- 持ち物:筆記具



具材がたっぷり♪ 韓国のに巻きづくり

10月18日(木) 10時30分~13時

韓国料理の一つとして知られるようになった韓国のに巻き(キムパプ)は、酢飯を使わずごま油が加えられているのが一般的。日本のに巻きに比べると具材が多いのが特徴で、形や大きさもさまざまです。今回は日本国産のに巻きを使用し一人で2本、あさりと豆もやしのスープも作ります。

【定員 15名】



- 場 所:生活クラブ生協本部 ※駐車場なし
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)
- 講 師:李 愛敬(イ・エキョン)さん(韓国では料理と日本語の講師、日本では韓国語や韓国料理の講師)
- 参加費:3,000円 材料代をふくむ
- 持ち物:エプロン・三角巾・筆記用具
細巻き用の巻きす(なければ普通のものでOK)

筋膜リリース入門

10月16日(火) 10時~12時

筋膜とは筋肉を包む膜のことで、筋肉がスムーズに動くために筋膜を柔らかくし滑りを良くし解きほぐすことを「筋膜リリース」と言います。慢性痛や心身の不調に悩む方に、筋膜リリースが近年注目を浴びています。今回の入門編では、筋膜リリースについて知ってもらい、セルフケアを中心に筋膜リリースを体験します。【定員 15名】

- 場 所:生活クラブ生協所沢生活館 ※駐車場なし
(JR 西武新宿線「新所沢」駅下車 徒歩12分)
所沢市美原町 3-2971-5
- 講 師:人見 里絵さん(11年間理学療法士として勤務、その後米国IASI公認ロルフ・プラクティショナーJISI日本ロルフ身体構造統合協会正会員・運営委員)
- 参加費:1,500円



当日はゆったりした動きやすい服装で!(下はひざ上までまくれるもの、まくった際にぎゅっと締め付けてしまうズボンのは好ましくありません。じかに肌に触れるので、ストッキングなどの着用もNGです。

栃木県足利市 知的障害者のつくる「かっこいい」ワイン ココ・ファーム・ワイナリーの見学ツアー

10月3日(水) 午前11時集合
東武鉄道「足利市」駅 改札を出たところ

日本でも有数のワイン醸造所が足利市にあります。世界が認めたワインを支えるのは、ブドウとともに暮らす知的障害者たち。このツアーでは、ワイナリーの見学やワインの試飲(ジュースもあり)を行い、その後ワイナリー内のカフェでランチを楽しみます。【定員 15名】

※雨天実施、解散は午後3時半頃「足利市」駅を予定しています。

- 参加費:6,000円
参加費には足利市駅からワイナリー往復のタクシー代、現地ガイド料、ランチ代、保険料を含みます。



当日キャンセル
の場合はキャンセル料が発生します。

《10月下旬以降の講座の予定》

- 10月24日(水) お江戸オノボリさんぽ 石川島・佃島・月島ツアー
- 10月29日(月) アーユルヴェーダ 冬に向けた生活とヘッドマッサージ
- 11月7日(水) ハンセン病資料館見学ツアー
- 11月15日(木) 大豆の教室(味噌作り)
- 11月27日(火) トロロの森の散歩 鳥の観察

大人の学校のホームページでは、これから開催する講座の内容や過去の講座の様子を掲載していますので、ぜひご覧ください♪



大人の学校の講師派遣をご利用ください

大人の学校では、身近な地域に学びの機会を持っていたくための講師派遣を行っています。講座メニューに載っていない講座をご希望の場合も、お気軽にご相談ください。講座メニューはホームページからのダウンロードも可能です。

←食や健康、手作りを楽しむなど様々なテーマでメニューを用意しています。

講師の登録も随時募集中。
登録していただくと、講座メニューに掲載いたします。
お問い合わせください。



No.	講座メニュー	No.	講座メニュー
1	おしんさんぽ	29	半農半商・自然・デザイン・暮らし講座
2	おしんさんの健康講座	30	ワインと音楽
3	おしんさんの生活講座	31	韓国・韓国料理
4	おしんさんの健康講座(ヨガ)	32	フードマイレージ講座
5	おしんさんの健康講座(ヨガ)	33	ストレス講座
6	おしんさんの健康講座(ヨガ)	34	スリランカ料理
7	おしんさんの健康講座(ヨガ)	35	おはなで健康講座
8	おしんさんの健康講座(ヨガ)	36	健康講座 自然の恵み
9	おしんさんの健康講座(ヨガ)	37	おしんさんの健康講座(ヨガ)
10	おしんさんの健康講座(ヨガ)	38	おしんさんの健康講座(ヨガ)
11	おしんさんの健康講座(ヨガ)	39	おしんさんの健康講座(ヨガ)
12	おしんさんの健康講座(ヨガ)	40	おしんさんの健康講座(ヨガ)
13	おしんさんの健康講座(ヨガ)	41	おしんさんの健康講座(ヨガ)
14	おしんさんの健康講座(ヨガ)	42	おしんさんの健康講座(ヨガ)
15	おしんさんの健康講座(ヨガ)	43	おしんさんの健康講座(ヨガ)
16	おしんさんの健康講座(ヨガ)	44	おしんさんの健康講座(ヨガ)
17	おしんさんの健康講座(ヨガ)	45	おしんさんの健康講座(ヨガ)
18	おしんさんの健康講座(ヨガ)	46	おしんさんの健康講座(ヨガ)
19	おしんさんの健康講座(ヨガ)	47	おしんさんの健康講座(ヨガ)
20	おしんさんの健康講座(ヨガ)	48	おしんさんの健康講座(ヨガ)
21	おしんさんの健康講座(ヨガ)	49	おしんさんの健康講座(ヨガ)
22	おしんさんの健康講座(ヨガ)	50	おしんさんの健康講座(ヨガ)
23	おしんさんの健康講座(ヨガ)	51	おしんさんの健康講座(ヨガ)
24	おしんさんの健康講座(ヨガ)	52	おしんさんの健康講座(ヨガ)
25	おしんさんの健康講座(ヨガ)	53	おしんさんの健康講座(ヨガ)
26	おしんさんの健康講座(ヨガ)	54	おしんさんの健康講座(ヨガ)
27	おしんさんの健康講座(ヨガ)	55	おしんさんの健康講座(ヨガ)
28	おしんさんの健康講座(ヨガ)	56	おしんさんの健康講座(ヨガ)



被災地を忘れない!

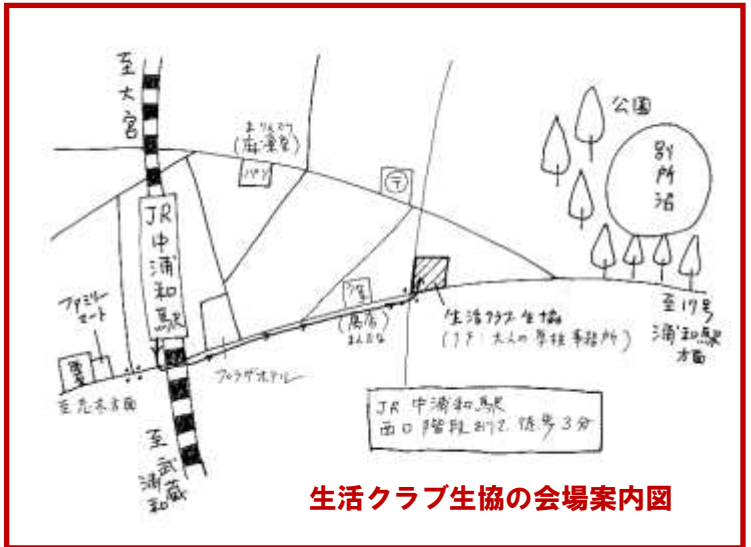
1冊の本が つなぐ 応援の輪



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の本を充実させるための寄付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継続しています。

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。

取扱いけないもの…ISBNのない本、
百科事典、個人出版本、マンガ、一般雑誌など。
古いものや汚れているものもNGです。



生活クラブ生協の会場案内図

◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

西日本豪雨災害、続く猛暑、そして東から西へ異例のコースをたどった台風12号と、例年にも増して異常気象が続いている。原因は地球温暖化によるところが大きいらしい。

温暖化防止のために、微々たることだが日頃心がけているのは、燃やすことで二酸化炭素が大量に発生する普通ごみを増やさないよう、ゴミの分別を意識してやること。30年近く昔に住んだ高知市は、当時からゴミの分別が徹底していた。分別の種類は10種類ほどあり、びんも黒い物、緑の物、透明な物と分けていた。

リサイクルできるものは再利用するシステムに回したい。猛暑の夏、熱中症対策をしながら身近な二酸化炭素削減にも取り組んでいきたいですね。

(福寿草)



お問い合わせ先

NPO 法人 大人の学校

336-0021 さいたま市南区别所 5-1-11

電話/ファックス 048-866-9466

メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

お電話の場合は平日の10時~16時、それ以外の日時や不在の場合は留守電にご用件を録音してください。折り返しご連絡いたします。

<http://www.otonanogakkou.org/>