



講座のご案内

2018年11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ってお申込みください。

農家のお母さんが教える みそ作り教室

11月15日(木) 10時30分～13時30分

見沼田んぼ農家のお母さんを講師にむかえ、三富(さんとめ)の生活クラブ協同村で栽培された無農薬大豆を使ってみそ作りをします。お昼は、見沼田んぼで採れた野菜入りの豚汁と新米のおにぎりを食べながら、日常の農作業のお話なども伺います。1人当たりみそ 500gを容器に入れて持ち帰り、半年寝かせれば完成です!【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:守屋勝代さん(さいたま市見沼区在住。地域でみそ作りを指導)
- 参加費:2,700円 容器・材料代をふくむ
- 持ち物:エプロン・三角巾

おいしいよ!

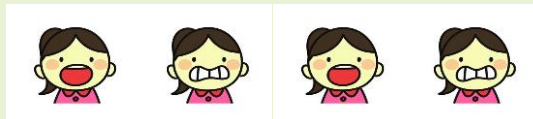


フェイシャルヨガ体験

11月21日(水) 10時30分～12時30分

フェイシャルヨガはその名のとおり顔のヨガです。顔の筋肉を動かすことで、しみやたるみを改善し、生き活きた表情になります。また、血液やリンパの流れをよくすることで、全身の新陳代謝を高めます。【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:MASAEさん(高津文美子フェイシャルヨガ認定インストラクター)
- 参加費:2,000円
- 持ち物:手鏡(手のひらサイズで自分の顔が見える大きさ。化粧コンパクトの鏡でもOK)



小幡有樹子さんのせっけん作りワークショップ 酒粕せっけんと酒粕パック

11月16日(金) 10時30分～12時30分

大人の学校で毎回好評のカリスマソーパー小幡さんのワークショップです。今回は、クリーミーな泡立ちとしっとりした洗い心地が人気の酒粕を使ってせっけんを作ります。おまけのコスメは、素材のよさをそのまま楽しめるお肌つるつるの酒粕パックをご紹介します。【定員 15名】



初めてでも大丈夫!
おしゃれてたのしい
ワークショップです!

- 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:小幡有樹子さん(1996年からせっけん作りを始め、現在は手作りせっけん、自然化粧品、入浴剤などのワークショップを行ったり、雑誌などのメディアにレシピを提供したり、執筆をしたり)
- 参加費:3,800円 材料代をふくむ
- 持ち物:エプロン・ゴム手袋・筆記用具

晩秋の雑木林で生きものたちと出会う トトロの森の散策ツアー

11月27日(火) 午前10時集合

西武狭山線「西武球場前」駅改札口

解散は「下山口」駅にて15時頃を予定

狭山丘陵は、首都圏に残された「緑の島」とよばれ、武蔵野の里山の風景が残る自然豊かな地域です。今回は、鳥の多い季節を選び、雑木林の秋を体感します。地元野菜を使ったイタリアンレストランで昼食、その後『生きものふれあいの里』に立ち寄り、下山口駅で解散します。【定員 15名】
※小雨実施、中止の場合は前々日に連絡します。

- 案内人:堀井達夫さん・菊一敦子さん
(公益財団法人トトロのふるさと基金 理事)
- 参加費:3,200円 ※ガイド料、昼食代、保険代をふくむ
- 持ち物:飲み物・帽子、雨具 歩きやすい服装で!



《1月以降の講座の予定》

- 1月15日(火) エコラップづくり
- 1月23日(水) いろいろ使える 肌にやさしいキャップづくり
- 1月29日(火) 大宮・氷川神社 再発見ツアー
- 3月15日(金) イ・ジョンミ コンサート

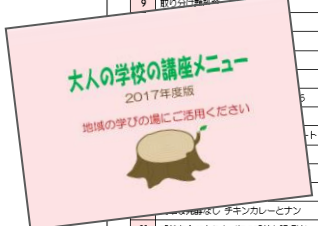
大人の学校のホームページでは、これから開催する講座の内容や過去の講座の様子を掲載していますので、ぜひご覧ください♪



NPO法人 大人の学校 2017年度【講座メニュー】(2017年4月発行)

| No. | 講座メニュー | No. | 講座メニュー |
|-----|-----------------------|-----|------------------------|
| 1 | だしる人になる | 29 | 栄養養生・身短・カンタン・節約レシピ |
| 2 | お菓子の添加物実験 | 30 | ワインと食事 |
| 3 | 加工肉の添加物実験 | 31 | 種類豊富な料理 |
| 4 | 3・1・2 弁当箱法で栄養バランスを学ぶ | 32 | フードマイレージと食 |
| 5 | ゆるやかな米ライフを始める | 33 | ストレッチと作業 |
| 6 | 初めてのペーパー作り | 34 | スキンケアの基本 |
| 7 | 糖を食事に | 35 | 自分でできる足もみ |
| 8 | 子どもに食べさせたいおやつ | 36 | 健康の基本：姿勢の教室 |
| 9 | 取り分け無添加 | 37 | ツボを押さえて体調管理：ツボの教室 |
| 10 | お菓子作り | 38 | 季節のうつらから作る癒える身体法 |
| 11 | お菓子作り | 39 | からだをゆるめる初めてのヨガ(初級の手書き) |
| 12 | お菓子作り | 40 | タイ式ヨガ ルーシーダットン体験 |
| 13 | お菓子作り | 41 | 美しい姿勢のためのピラティス体験 |
| 14 | お菓子作り | 42 | 美しいハンドマッサージ |
| 15 | お菓子作り | 43 | ハーブとせっけんを学ぶ |
| 16 | お菓子作り | 44 | せっけん生活スタート |
| 17 | お菓子作り | 45 | 手作りせっけんワークショップ |
| 18 | お菓子作り | 46 | 化粧水とマスカラクリーム作り |
| 19 | お菓子作り | 47 | 虫除けスプレーとかゆみ止めクリーム |
| 20 | お菓子作り | 48 | 風邪予防スプレーと万應クリーム |
| 21 | 野菜を食べよう！(旬の野菜と調理法) | 49 | 木を活かした家のリフォーム |
| 22 | 魚を食べよう！(旬の魚と調理法) | 50 | 緑ざけ日本酒の歴史「彩」の効用と未来 |
| 23 | 果物を食べよう！(旬の果物と調理法) | 51 | 百年杉セミナー(住環境を学ぶ) |
| 24 | 子どもから高齢者まで世代別の食事 | 52 | まちづくりワークショップ |
| 25 | 調味料で生活習慣病予防 | 53 | 都立館に学ぶ大学 |
| 26 | 和食のスムーズな継承で長生きするための養生 | 54 | 女性のための相模教室 |
| 27 | 皮から作る手作り餃子 | 55 | 協同組合の組織と研修ワークショップ |
| 28 | 市販のたけのこを美味しく調理 | 56 | 成年後見制度を知る |

上記の講座メニューにないものでもご相談ください。
NPO法人 大人の学校 TEL&FAX 048-866-9466



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だ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。



被災地を忘れない！

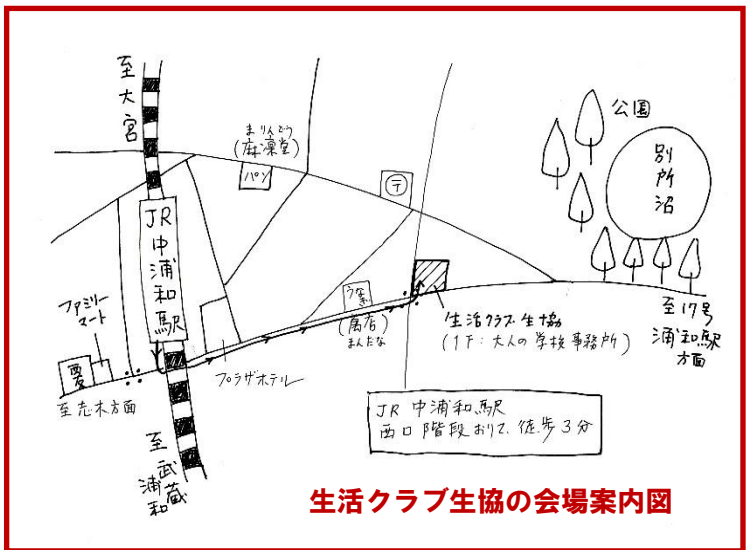
1冊の本がつなぐ応援の輪



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◆

この頃、家事をしながらラジオを聞いている。正確に言う
と聞きのがした番組が聞けるネットのサービスを利用してい
る。放送時間が遅くてリアルタイムでは聞けない深夜放送や、
いつも楽しみに聞いているのにたまたま出かける用事があつ
て聞けなかった放送など、本当に大助かりだ。それに、ネット
で聞くラジオは電波状態に関係なくクリアな音で聞けるの
がいい。

昔、初めてのマンション暮らしで、
あまりの雑音に泣く泣く聞けるのをあきら
めた『小沢昭一的ころ』。あの頃ネット
ラジオほしかったなー。あら、歳がバラ
ちやいましたね。

(はむたま)



お問い合わせ先

NPO法人 大人の学校

336-0021 さいたま市南区別所 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/>