



# 講座のご案内

2019年8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。

## あなたの疑問を解決する スマホの基本

8月30日(金) 午後1時30分~3時30分

スマホを電話とメール、写真を撮るくらいでいまひとつ使いこなせない...もうすこし他の機能も使ってみたいけれどセキュリティが心配、と思っている方はぜひご参加ください。

事前に質問事項をお届けいただき、講座の中で疑問を解決します。特にシニアの方に  
お勧めの講座です。【定員 20名】



場所:武蔵浦和コミュニティセンター第3集会室  
(サウスピア8階 JR 武蔵浦和西口 徒歩1分)  
講師:秋本創さん  
(浦和経済新聞ライター、NPO 法人埼玉情報センター事務局)  
参加費:1,500円 資料代等  
持ち物:スマートフォン なくても可

## 住み慣れた家で 最期まで生活するために 今できること

9月13日(金) 午後1時30分~3時30分

長寿社会を迎えるいま、国は「施設」から「在宅」へのシフトを掲げています。「在宅」を可能にするには住まいの備えが必要になります。いま何をしていくことが必要かを学びます。

【定員 20名】



場所:武蔵浦和コミュニティセンター  
第6集会室(サウスピア8階  
JR 武蔵浦和西口 徒歩1分)  
講師:鈴木進さん  
(NPO 法人木の家だいき  
代表理事)  
参加費 1,000円 資料代等

## 顔だってケアしたい フェイシャルヨガ体験

9月10日(火) 午後1時30分~3時30分

場所:生活クラブ生協くらぶメゾン志木2F スペース IMA  
志木市館 2-6-11 ペアクレセント(東武東上線「柳瀬川」駅前)

講師:MASAEさん  
高津文美子式フェイシャルヨガ認定インストラクター

参加費:1,500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)・筆記具



MASAE

座学なので動きませんが、肩の凝らない服装で♪



顔はからだの一部です。  
顔の筋肉を動かすことで表情が生き活きし、血液やリンパの流れがよくなり全身の新陳代謝が高まります。お顔のしわやたるみの改善、肩こり、頭痛などの改善にもつながります。【定員 20名】



生活クラブが長年取り組んできた食や環境の問題に関して、本質を振り返り、最新情報とともに次世代のために何を切り拓いていくかを学ぶ連続講座です。どなたでもご参加ができます。

## 第2回 カードゲームで学ぶSDGs 《親子編》

日時:8月6日(火) 10時~12時

場所:生活クラブ生協本部 (JR 埼京線「中浦和」下車徒歩3分)

講師:大嶽(おおたけ) 貴恵さん (環境まちづくり NPO エコメッセ理事長)

参加費:600円 (生活クラブ組合員 400円)

親子一緒にカードで遊びながら、SDGsを楽しく学びます。  
小学校低学年くらいのお子さんが対象、夏休みの自由研究にもどうぞ。  
講師は第1回と同じエコメッセの大嶽貴恵さんです。



2019年のテーマは  
SDGs



## 2019年度 大人の学校の会員募集中!

NP 法人大人の学校は、会員のみなさんの会費を中心に運営を行っています。大人の学校の講座は会員にならなくても参加ができますが、新年度を迎え2019年度の会員大募集中です。

正会員 5,000円/年 詳しくは以下に

賛助会員 2,000円/年 応援して下さる方!

### 正会員について

1. 議決権があります
2. 運営に参加することができます
3. 講座を受講する際、会員割引(500円)があります
4. 月に2回、メールニュースを配信します
5. 過去の講座の資料の請求が可能です



### 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。(2019年6月現在の寄付額 23万7千円)

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、一般雑誌など。古いものや汚れているものもNGです。



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](mailto: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/>

### 今後の予定



2019年度は全8回を予定

#### 第3回

#### (仮題)『パタゴニアは なぜ生活クラブでんきを選んだのか』

9月21日(土) 13時30分~15時30分

世界的なアウトドア・ブランドの「パタゴニア」、実は、パタゴニア日本支社は生活クラブでんきに切り替えています。どのような経緯で生活クラブでんきを選んだのか、パタゴニアの活動理念とともにパタゴニア日本支社の篠健司さんにお話を伺います。



#### 大人の学校 今後の講座の予定

9月25日(水)

いろいろ使える肌にやさしいタオルキャップ作り

9月30日(月)

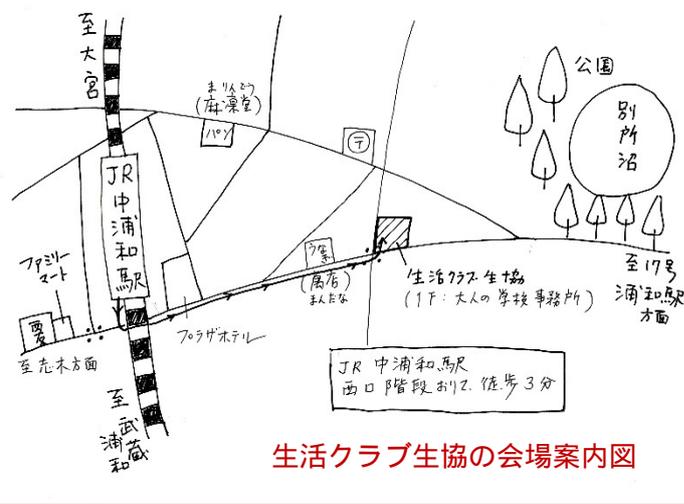
収納のごちゃごちゃを解消!

10月15日(火)

お肌に優しい化粧水を作る



詳細はホームページの講座の予定(カレンダー)をご覧ください



### 大人の学校スタッフのつぶやき

結婚してイタリアに住んでいる姪っ子が戻ってきた。親戚一同や、子どもたち世代で食事会をするなどイタリアの話をする機会が増えた。

住んでいるピサのまちは、ピサの斜塔で有名な観光地だが、小さなまちで住みやすいという。今度は彼を連れてくるというので、イタリア語で挨拶できるよう勉強しようという話になった。日本に来たら、向こうが日本語を話さないという親父世代もいて、どうなることやら。チャオ!と笑顔で、どこまでいけるか、半年後をたのしみしている。

(よっしー)

