



# 講座のご案内

2019年9月号 電話  
ファックス 048-866-9466

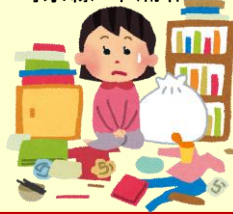
講座へはどなたでも参加ができます。ご友人や近隣の方とお誘いあつてお申込みください。

## 収納のゴチャゴチャを解消!

9月30日(金) 10時30分~12時30分

食器棚、押し入れ、クローゼットの中のゴチャゴチャを、すっきりさっぱりさせてみませんか? 片付くことで気持ちが楽になりストレスが減ります。持ち物が見渡せて、無駄な買い物も少なくなります。【定員 20名】

- 場 所:生活クラブ生協本部会議室(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)※駐車場なし
- 講 師:浦和友の会  
住研究グループのメンバー
- 参加費:1,500円 ※資料代等
- 持ち物:筆記用具



## いろいろ使える 肌にやさしいタオルキャップづくり

9月25日(水) 10時30分~12時30分

タオル1本で作る便利なキャップです。作り方は簡単、短時間でできあがります。使用後は洗って繰り返し使うことができます。【定員 12名】



- 場 所:生活クラブ生協くらぶメゾン志木  
スペース IMA 志木市館 2-6-11 ペアクレセント 2F  
(東武東上線「柳瀬川」駅前)
- 講師:片山泰子さん  
(平成26年より仲間とタオル帽子を作りホスピスの会等に寄付する活動をしています)
- 参加費:1,700円 ※型紙とタオル代ふくむ
- 持ち物:木綿糸、長めの縫い針、待ち針10本、ハサミ

## お肌に優しい化粧水を作る

10月15日(火) 10時30分~12時30分

身近で手に入るシンプルな材料で、美しく健康なお肌に導く化粧水を作ります、スキンケアの基本についてのお話も伺うので、肌に必要なもの不要なものを見極める選択眼を養うことができます。【定員 15名】

- 場 所:生活クラブ生協本部会議室  
(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)  
※駐車場なし
- 講 師:鶴納里々花さん(身近なものを楽しく  
手作りするライフスタイルを提案)
- 参加費:2,000円 ※材料・容器代を含む



## 足もみ教室

10月1日(火) 午後1時30分~3時30分

足裏・足指を揉みほぐすと代謝や血流が良くなり、生活習慣病、肩、腰、膝痛、便秘に効果的! 脳の血流アップで認知症リスクも軽減できます。【定員 15人】

- 場 所:武蔵浦和コミュニティセンター第9集会室  
(サウスピア8階 JR 武蔵浦和西口 徒歩1分)
- 講 師:片山泰子さん(国際若石マスターズ正会員、リフレクソロジスト、要介護予防運動スペシャリスト)
- 参加費:1,500円 ※資料代等
- 持ち物:ハンドタオル・ハンドクリーム・飲むための白湯  
ひざ下まで出せるゆったりとした服装でご参加ください



## こころとカラダのリフレッシュ講座

10月21日(月) 10時30分~12時30分

子どものように声を出したり、身体を動かしたり、ごっこ遊びのように何かに変身したり、日常生活とは違うひと時を過ごしてリフレッシュ、日々の忙しさのなかで、簡単にリラックスする方法を学びます。自分の魅力の再発見にもつながります。動きやすい服装でご参加ください♪ 【定員 10名】

- 場 所:生活クラブ生協本部会議室  
(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分) ※駐車場なし
- 講 師:山下洋子さん(俳優、ワークショップデザイナー、  
NPO 法人人間市文化創造ネットワーク副代表理事)
- 参加費:1,500円
- 持ち物:飲み物・汗拭きタオル、ヨガマットかバスタオル



生活クラブ 食と環境カレッジ2019 食と環境カレッジは、生活クラブ生協が取り組んできた食や環境の問題に関して最新情報とともに学ぶ連続講座です。2019年度のテーマは「SDGs」

## 第3回(仮)なぜ生活クラブでんきを選んだのか -サステナブルを実践-

アウトドアのブランド「パタゴニア」は、企業として大胆なサステナブル事業を展開するなか『生活クラブでんき』を選びました。



- 日 時:9月21日(土) 13時30分~16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:篠 健司さん(パタゴニア日本社社)
- 参加費:600円(生活クラブ組合員400円)



## 大人の学校 今後の講座の予定

- 10月25日(金) 下町情緒が残る人形町界隈を歩く
- 11月4日(月・祝) トロロの森の散策ツアー
- 11月27日(水) 伝筆で年賀状づくり
- 12月3日(火) お江戸オノボリさんぽ 浅草の史跡めぐり

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♪



NPO 法人 大人の学校 2017年度【講座メニュー】(2017年4月現在)

No.	講座メニュー	No.	講座メニュー
1	だしる人になる	29	栄養食品・時短・カンタン・節約レシピ
2	お菓子の季節的体験	30	ワインと食事
3	加工肉の季節的体験	31	韓国のお漬物
4	3・1・2弁当箱で栄養バランスを学ぶ	32	フードマイレージと食
5	ゆるゆる玄米ライフを始めよう	33	ストレスと作業
6	初めてのパソコン作り	34	スキミングの基本
7	糖を減らそう	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	取り分けお弁当	37	ツボを押さえて体調管理:ツボの教室
10	お茶の淹れ方	38	本物のうららかならぎを醸成する調味料
11	お味噌汁の淹れ方	39	からだをゆめめる和みのメニュー(和食の学び舎)
12	お漬物の淹れ方	40	タイ式豆乳:ルーシーダットン体験
13	お味噌汁の淹れ方	41	美しい姿勢のためのピラティス体験
14	お味噌汁の淹れ方	42	楽しいハンドマッサージ
15	お味噌汁の淹れ方	43	ハーブとせっけんもコスメ作り
16	お味噌汁の淹れ方	44	せっけん生活スタート
17	お味噌汁の淹れ方	45	手作りせっけんワークショップ
18	お味噌汁の淹れ方	46	化粧水とマッサージクリーム作り
19	お味噌汁の淹れ方	47	虫歯予防スプレー&かみゆめクリーム
20	健康な発酵なし:チキンカレービナン	48	歯垢予防スプレー&万病クリーム
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	輝かした日本の財産「絆」の活用と未来
23	果物を食べよう!(旬の果物と調理法)	51	百年餅セミナー(往復講座を兼ねる)
24	子どもから高齢者まで年代別の食事	52	まちづくりワークショップ
25	養蜂料理で生活習慣病予防	53	都立院に学ぶ大学
26	和食のメニュー提案で喜ばせるための食生活	54	女性のための和装教室
27	皮から作る手作り餃子	55	福岡組合の和装と和服ワークショップ
28	市販の和食メニューを使わない調理	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

大人の学校の講座メニュー  
2017年度版  
地域の学びの場にご活用ください

## 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。



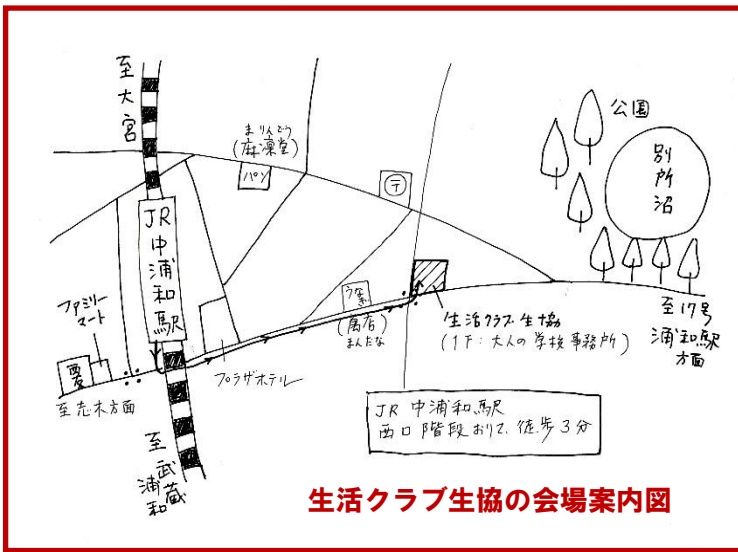
## 被災地を忘れない! 1冊の本がつなぐ応援の輪

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。(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。



## ◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

知人に誘われ、朗読のグループの一人として平和を願うイベントに参加しました。1945年の神戸大空襲で両親を亡くし戦争孤児になった男性が書いた文章を6人で分けて読みました。  
練習を始めた頃、何度も同じところで感情が抑えきれず涙が出てしまい、読み進むことができませんでした。グループの先輩が、「はじめは泣けてしまうけれど、だんだん読み込んで自分のものになってくると、静かな怒りに変わってくるのよ」と教えてくれました。  
続けて作家の井上ひさしさんがやさしい言葉で書き直した「この国のかたち(憲法前文)」と「もう二度と戦はしない(第9条)」を1行ずつ読みました。戦争の惨禍を体験し二度と戦争をしないと誓った当時の人たちの固い決意が、お腹の底から喉を通り声になって出てくるようで、その言葉の力強さに自分が励まされているような気がしました。「お試し」などという軽い言葉を使う人たちに改憲させてはならないと、改めて思いました。(A)

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/>