



講座のご案内

2019年10月号 電話 ファックス 048-866-9466

講座へは、このチラシを見た方どなたでも参加ができます。

こころとカラダをリフレッシュ 50代からの「声」と「気持ち」のヒント

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、日常生活とは違うひと時を過ごしてリフレッシュします。また、日々のなかで簡単にリラックスできる方法も学びます。50代からの大切な時間を、より自分らしく過ごすためのヒントがたっぷり、自分の魅力を再発見しましょう。【定員 10 人】



- 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根とワーク副代表理事)
- 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

子どもたちが危ない! 「道徳」教科化の問題点

11月9日(土) 午後2時～4時

「特別の教科 道徳」が、2018 年に小学校、2019 年からは中学校で始まりました。「道徳の教科化」が子どもたちの内面にどのような影響を与えるのか、小中学生のお子さんがいる方やそれ以外の方も、一緒に考えてみませんか。(宮澤さんが実際に小学校で行っている教科書の「中断読み」についての模擬授業も体験します)



- 場 所: 浦和コミュニティセンター第 13 集会室
(JR 浦和駅 1 分 コムナーレ 10 階)
- 講師: 宮澤弘道さん
(道徳の教科化を考える会代表。都内公立小学校教員)
- 参加費: 500 円 ※テキスト代ふくむ

川口のクラフトビールとまち再発見ツアー

11月13日(水) 午後1時15分集合
JR 京浜東北線「川口」駅改札口を出たあたり

埼玉県川口市。昔前は鋳物が盛んなキューポラのある町、今では大きなマンションの林立する東京の一大ベッドタウン。そんな川口にもかつては麦味噌づくりという醸造文化があり、2003 年までは大手ビールメーカーの工場がありました。今回訪れる川口ブルワリーさんは、「川口を再び醸造文化のある街にしたい!!」という思いでスタートしました。今回のツアーでは、クラフトビールの自家醸造の見学や醸造文化の発信に込めた思いなどを伺い、ここでしか飲めない川口のクラフトビールを味わいます。【定員 10 名】



- 参加費: 2,500 円 (クラフトビール 3 種、おつまみ、保険料を含む)

小幡有樹子さんのワークショップ ほんのりオレンジ色かぼちゃの石けん

11月1日(金) 10時30分～12時30分

かぼちゃにふくまれるカロチンでほんのりオレンジに色づくとてもかわいい石けんで、ワークショップでも人気の素材です。他に、かさついた肌を滑らかにしてしっとり潤いを与える簡単スクラブパックを作ります。【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: 小幡 有樹子さん(手作りの石けん・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: 4,000 円 ※材料代込み
- 持ち物: エプロン・ゴム手袋・筆記具

お江戸オノボリさんぽ

下町情緒が残る 人形町の歴史散歩

10月25日(金) 9時50分集合
地下鉄日比谷線「小伝馬町」駅 4 番出口
十思(じっし)公園入口



人形町は、徳川家康によって埋め立てられた新しいまちの一つ。歌舞伎小屋や芝居小屋も開かれ、そこで使う人形を作る人形師も多く住んでいたことが人形町の由来です。今回のツアーでは、小伝馬町から出発し様々な史跡を訪ね、水天宮までのく歴史散歩です。昼食後解散となります。

【定員 15 名】

- 案内人: 中央区文化財サポーター協会
- 参加費: 4,200 円(ガイド料、昼食代、保険料を含む)

秋のトトロの森を散策

11月4日(月・祝) 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



晩秋の武蔵野の森を歩き、都市近郊に残された豊かな自然を愉しみます。所沢市里山保全地域1号に指定されたエリアや、貴重な自然が残るトトロの森周辺を歩き、地元野菜を使ったイタリアンレストランで昼食、その後『生きもののふれあいの里』に立ち寄ります。【定員 15 名】

- 案内人: 早川直美さん・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: 3,500 円(ガイド料、昼食代、保険料を含む)
- 持ち物: 飲み物、帽子、雨具(念のために)

大人の学校 今後の講座の予定

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
 12 月 韓国文学翻訳家 斎藤真理子さん講演会

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。



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	だし名人になろう	29	栄養講座・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	韓国家庭料理
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	ゆるやかな米ライフを始めよう	33	ストレスと作業
6	初めてのベーコン作り	34	スキンの基本
7	糖を減らす	35	自分のできる足もみ
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	おひげは健康の	37	ツボを押さえて体調管理：ツボの教室
10	おせち	38	本物のうらからだを鑑える調味法
11	うら	39	からだをゆるめる和みのレシピ(和食の手伝い)
12	コレット	40	タイ式ヨガ、ルーシーダットン体験
13	経に!	41	美しい姿勢のためのピラティス体験
14	おひげは健康の	42	美しいハンドマッサージ
15	おひげは健康の	43	ハーブとせっけん・コスメ作り
16	おひげは健康の	44	せっけん生活スタート
17	おひげは健康の	45	手作りせっけんワークショップ
18	おひげは健康の	46	化粧水・マッサージクリーム作り
19	おひげは健康の	47	虫歯予防・歯と口の健康づくり
20	おひげは健康の	48	歯垢・歯肉・歯周病予防・歯周病治療
21	おひげは健康の	49	木を活かした家のリフォーム
22	おひげは健康の	50	暮らしに役立つ日本の伝統「和」の活用と未来
23	おひげは健康の	51	百年杉セミナー(住環境を考える)
24	おひげは健康の	52	まちづくりワークショップ
25	おひげは健康の	53	新築・リフォーム・大工
26	おひげは健康の	54	女性のための相談教室
27	おひげは健康の	55	協賛組合の企画と参加ワークショップ
28	おひげは健康の	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

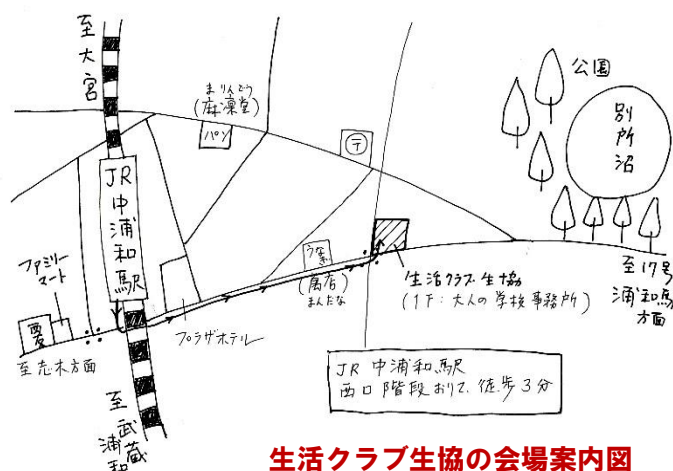
被災地を忘れない!

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。



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◆

あるアンケートで、約 45%の人が間食を習慣的にしていない、というのを知ってびっくり。80%くらいは間食をしているものだと思っていたので。

わたしはおやつの間食がなかなかやめられない。ひと仕事終わった後の休憩のときに、お茶と一緒に甘いお菓子やおせんべいを食べるのはほっとリラックスできる至福のひとつ。(三度の食事を食べれば間食しなくても済む? いえいえ食事もしっかり食べているのです)

虫歯や肥満の元になるのはわかっているのですが、身体を動かし体重計に乗りながら、これからも楽しみの間食を上手に続けていけたらと思っています。

(福寿草)



お問い合わせ先

NPO 法人 大人の学校

336-0021 さいたま市南区別所 5-1-11

電話/ファックス 048-866-9466

メール otomano-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/>