



# 講座情報 2013年11月

発行元 特定非営利活動法人 大人の学校

〒336-0021 さいたま市南区別所 5-1-11 生活クラブ生協内

TEL/FAX **048-866-9466**

メール

otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

ホームページ

http://otonanogakkou.org/



## 湯浅誠氏講演会

「誰もが不安のない社会を実現するために」

日時: 11月27日(水) 13時半開場 13時50分開演  
 場所: 埼玉会館7F 「くすのき」(JR京浜東北線「浦和」駅西口歩6分)  
 前売り券を1000円にて発売中(当日は1500円となります)  
 定員: 100名 ※参加ご希望の方は大人の学校まで



### 白菜キムチを使いこなそう! 11/14(木) 10時半~13時

汁までおいしい白菜キムチを使い切る術を学びます。当日は、キムチチゲ(鍋)・豚キムチ(炒め物)・サバキムチ煮(煮物)を予定しています。

【定員20人】

- 場 所: 生活クラブ生協本部会議室 (JR埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)
- 参加費: 2500円(個人正会員 2300円) ※材料費込み
- 講 師: 李 愛敬さん(日本では韓国語と韓国料理の先生)
- エプロン・三角巾を持参してください。



### 家のリフォームをする前に、 知っておきたいポイント



#### 11/16(土) 10時半~12時半

心地よい住まいづくりのためのリフォームを考えたいけど不安がいっぱい、という方のために基本的なポイントを学びます。【定員20人】

- 場 所: 生活クラブ生協くらぶメゾン志木 (東武東上線「柳瀬川」駅下車駅前すぐ)
- 参加費: 1000円(個人正会員 900円)
- 講 師: 加藤政実さん (社)適材適所の会代表理事

### 八福踏板(はっぶくふみいた)の体験 11/28(木) 10時半~12時半

突起の付いた八角形の不思議な踏板を踏むことで、血行を良くして体の不調をケアします。安全で即効性があります。【定員15人】

- 場 所: 生活クラブ生協本部会議室 (JR埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)
- 参加費: 1800円(個人正会員 1600円)
- 講 師: 片山 泰子さん(国際若石マスターズ正会員)
- 足ふきタオル、飲むための白湯持参。動きやすい服装で。



### 熟年ライフを楽しむ♪お酒とおつまみ 11/30(土) 16時~18時

今回は日本酒を取り上げます。さいたま市の内木酒蔵の社長さんにお酒のお話を伺い、日本酒に合う簡単なおつまみ作り~みんなで楽しみタイム♪ご夫婦やお友達どうぞ! 【定員20人】

- 場 所: 生活クラブ生協本部会議室 (JR埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)
- 参加費: 3000円(個人正会員 2800円) ※材料費込み
- 講 師: 内木 滋郎さん(内木酒蔵代表取締役)・細貝敏子さん(食のマイスター☆くらびすと)



### コミュニケーション・ケア 3回連続講座

- ① 11/16(土) 10時~12時
- ② 11/30(土) 10時~12時
- ③ 12/14(土) 10時~12時

家庭や日常の介護で、認知症の人とのコミュニケーションを促すための「思い出語りの手法」の基本的な考え方と実践方法を学びます。【定員20人】

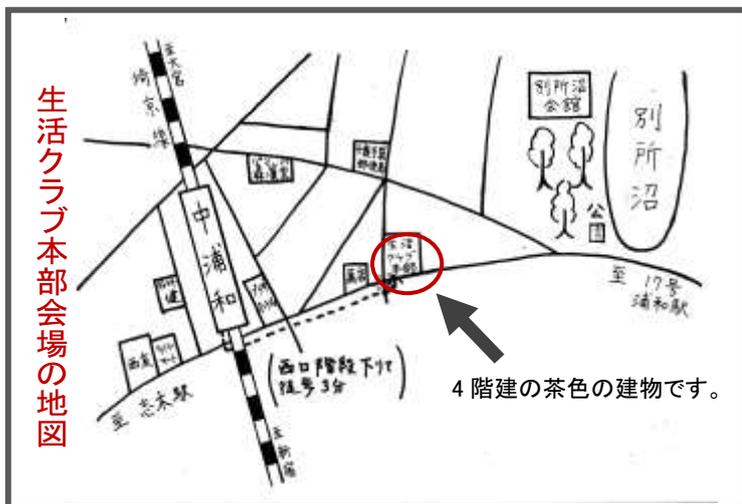
- 場 所: 生活クラブ生協くらぶルーム「みなみ風」(西武池袋線「小手指」駅下車 徒歩5分)西友B館うらて奥
- 講師: 的野瑞枝さん(社会教育主事)
- 参加費: 全3回で3,000円 (大人の学校個人正会員 2700円)

## これからの講座の予定



- 12月14日(土)自分でできる操体法 (あなたの気になるところ見てもらおう!)
- 12月19日(木)簡単につくれる手作りケーキ (ブラウニーとロールケーキを予定)
- 12月20日(金)からだをほぐすソフトヨガ
- 1月25日(土)うらわ中山道界隈ゆるゆる 骨董市と神社のツアー

ホームページのカレンダーで詳細を掲載しているものもありますのでご覧になってください。



## さいたま寺子屋サロン

- ★毎月第3土曜日 14時～16時
- ★場所:生活クラブ生協本部 1階談話室
- ★参加費:500円(資料やコーヒー代)



第42回 12月21日(土)  
 「介護施設の現場から見てきたこと、考えたこと」  
 ～その人の老い方にあった施設を選ぶために～  
 池田富士子さん(介護福祉士7年、介護職11年)

## 大人の学校 登録講師の紹介コーナー その15

あなたのまちでも大人の学校の登録講師を呼んで講座を開催してみませんか？  
大人の学校がお手伝いします。お気軽にお問い合わせください♪

## 簡単なストレッチでゆがみを改善、 若々しい元気なからだをつくりましょう♪



やまなか まさえ  
**山中 昌江さん**  
 日本ルーシーダットン  
 普及連盟認定インストラクター。

ヨガのルーツとも言われ、古い時代のタイの国では薬草学・マッサージそしてルーシーダットンが病を治す術でした。左右対称の動きと独特の呼吸法でからだのゆがみを取り、体の硬軟を問わず痛みやこりの改善に効果があります。深い呼吸による安眠効果、骨盤矯正をはじめ姿勢がよくなり、アンチエイジングも期待できます。

### ◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

肌寒い日が続き、あの猛暑が遠い日のことに思われる今日この頃です。首回りを温かくし、着こなしのアクセントになるスカーフやマフラーの巻き方を増やし、おしゃれ度をアップしたいと思っています。巻き方は一見複雑そうですが、覚えれば大丈夫そうなのでトライしてみるつもりです。

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして少しおしゃれな秋に。(ぺこちゃん)



## 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再建のための寄付(本を届けて本の購入費用とする活動)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今後も継続します。



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