



# otona no gakkou 大人の学校



2013

2

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](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)  
ホームページ <http://otonanogakkou.org/>

大人の学校ってな～に?……効率優先の社会のなかで、あきらめて我慢したり流されてしまうことなく、自ら考え、そして行動する人を増やしていくための学校です。講座はどなたでも参加できます。

## 大人の学校の講座情報

### 「失敗しない家のリフォームの 基本ポイントはここ！」講座



2/9(土) 10時半～12時半

場 所: 生活クラブ生協本部 (JR埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)

参加費: 1000円(個人正会員 500円)

講 師: 加藤政実さん

(適材適所の会代表理事、加藤木材社長)

★これから家のリフォームをお考えの方はぜひどうぞ!

### 「健康太極拳 キホンのキ」体験 講座

2/21(木) 10時半～12時半

場 所: 生活クラブ生協本部 (JR埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)

参加費: 1000円(個人正会員 800円)

講 師: 戸口美香さん

(NPO法人日本太極拳協会師範、楊慧氏に師事)

★汗拭きタオル、飲み物持参。運動できる服装で!

### 「色からはじめるセンスアップ」講座

3/7(木) 10時半～12時

場 所: 生活クラブ生協本部

参加費: 1500円(個人正会員 1300円)

講 師: 戸口美香さん

(東商カラーコーディネーター・ファッション分野1級)

★配色テクニックを学んでセンスを磨きます。



講師の  
戸口美香さん

### 「薬やサプリに頼らないで健康！」講座

3/12(火) 10時半～12時半

場 所: 生活クラブ生協本部 (JR埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)

参加費: 1200円(個人正会員 1000円)

講 師: 森崎正幸さん

(浦和区で整体院を開業、生活習慣病予防指導士)

★生活習慣病にならないために自分でからだを整えましょう。

### 「ひとりできるリフレクソロジー【肩こり編】」講座

3/13(水) 10時半～12時半

場 所: 生活クラブ生協本部 (JR埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)

参加費: 1500円(個人正会員 1200円)

講 師: 片山泰子さん(リフレクソジスト)

★タオル、ハンドクリーム、白湯 180CC 程度を持参ください

## 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)

(過去のサロンの様子はホームページをご覧ください)

第34回 2月16日(土)

「性格を変えて人生を変える」

加藤一夫さん(サンタルチア加藤:技術屋が今はお笑い芸人)

第35回 3月16日(土)

「コーヒー屋シュツツの6年半を振り返って」

谷口正さん(前「コーヒー屋シュツツ」)

話し手、いつでも募集中!

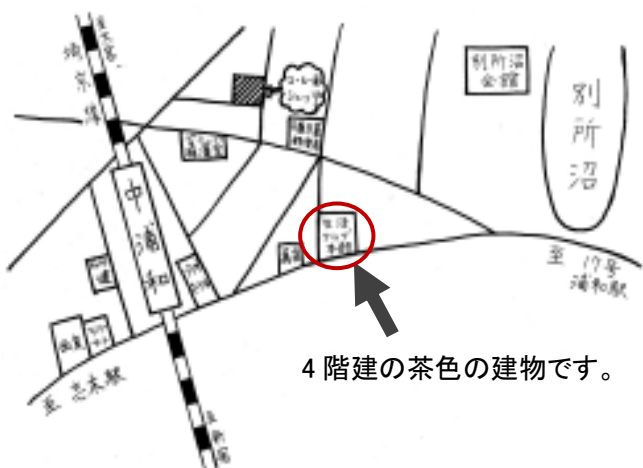
### 講座予告

3/21(木) 「緊急対応ノートの書き方」講座

3/29(金) 「漢方の知恵で毎日を元気に過ごす」講座

※詳細はホームページや3月に発行の通信をご覧ください。現在次年度の講座を企画中です。

生活クラブ本部会場の地図



4階建の茶色の建物です。

NPO 法人 大人の学校の講座は、どなたでもご参加できます。

春はまだ遠くても、確実に日が延びてきていることを実感する今日この頃、大人の学校スタッフは、来年度に向けてよりよい講座をめざし、企画出しの真っ最中。活動に関わっている方々は、同じように忙しい日々を送っていらっしゃることでしょう。風邪の季節もあとわずか、元気に春を迎えましょう。

## 講座の報告

### ■1/10(木) 新春企画「あなたのアイデアを講座にする♪」集い

コーヒーとお菓子をいただきながら、くつろいだ雰囲気ではじまりました。1年を振り返って思うことや今後の講座アイデアなどを出し合いました。

具体的な形となったのは、さいたま寺子屋サロンの語り手です。参加者のなかから「コーヒー屋さんのこと」「ヨーロッパの協同組合視察の旅」をテーマにお話いただくことが決まりました。(にんたろう)



### ■1/23(水)開催 ひとりでできる操体法【腰痛編】講座

生活クラブ所沢生活館での開催でした。

参加者は6人と少なく、お隣の人と会話をしたり、なごやかな講座になりました。操体法の考え方の基本をおさらいしながら、腰痛に対応する方法を学びました。講師による膝うらの凝りのチェックでは、痛みを感じる方もあり、操体法によってその痛みが消え、筋肉の凝りがとれることを体験しました。(ふーやん)



### ■1/24(木)開催 冬でもうるおいお肌でいたいための スキンケア・レッスン 講座



講師の笠井さんから、まずはお肌の仕組みを知ろうということで、くわしい講義がありました。むずかしそうな説明も、時折実験もおりまぜながらで飽きさせません。

最後はメイク落としの体験です。参加者は各種のオイルを選んで適量を顔に伸ばし、ゆっくりマッサージするようにメイクを落とします。その後蒸したタオルで顔をつつみ、タオルを外したときにはピカピカの顔になりました！ (いーはとーび)

## 大人の学校 登録講師の紹介コーナー その11

いのうえ まゆみ  
**井上 真弓** さん

芳香心理士、接遇交流講師、  
Venus Planning 代表、(株)アロマグレース取締役会長

のべ10年の秘書業務を経験後、ライフステージに応じて多くの仕事を経験、しかしストレスから癌闘病を体験し、うつ病を植物の力で克服。その後、植物療法や接遇マナー、体験に基づく癒しの世界を独特の世界観で伝える仕事を確立。お涙ではない、生きる目的を見出す心地よい生活(接遇)と植物療法(健康)をお伝えします。

どんな状況でも自分のできる事に精一杯心をつくし、人を大好きになることが幸せへの道と考え、コミュニケーションの大切さを説いています。

7秒で変わるあなたの印象…素敵な笑顔と言葉遣いはあなたの財産になります。

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♪

笑顔と香りの伝道師  
…井上真弓です。



## 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♪※取扱いきれないもの…ISBNのない本、百科事典、個人出版本、マンガ、一般雑誌

## ◆大人の学校 スタッフのつぶやき◆

先日、小川町の『ベリカフェつばさ・遊』でごはんを食べてきました。浦和からは遠〜いですが、そこには元気いっぱいNPOを運営している人たちがいて、いろいろお話を聞くことでパワーも注入されました。

知らないところへ思い切って飛び込むと、何かしら新しい発見があって、心がふるるとゆれます。楽しい時間でした。(にんたろう)

[http://blog.goo.ne.jp/seikatukoubou\\_1953](http://blog.goo.ne.jp/seikatukoubou_1953)  
(ベリカフェつばさ・遊のブログ)