



講座情報 2013年12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/



手軽でカンタン！ お灸の教室



お灸は、伝統中医学のひとつです。経穴（つぼ）に温熱刺激を与えることによって血行を促進し、自然治癒力を高める民間療法とされています。風邪っぽいとき、首や肩がこっているときなど、市販のお灸を使って自分で体調を整えるための講座です。【定員：20人】

12月18日(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）

講師：橋本八洲穂さん（鍼灸・あん摩指圧マッサージ師。都内で治療院を開業中）

参加費：1500円（大人の学校個人正会員 1300円） 材料費込み。 膝やひじがでる服装で参加してください。

初めてだって大成功！ 本格派ケ-キのブラウニ-ズとロールケ-キ

クリスマスに、カンタンだけど本格派のケ-キを作りたい。そんなあなたにぴったりの講座です。ブラウニ-ズはクルミ入りのチョコレートケ-キ、ロールケ-キはアレンジでブッシュドノエルやショ-トケ-キも作れます。【定員：20人】



12月19日(木) 10時半～13時

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）

講師：細貝敏子さん（食のマイスター くらびすと）

参加費：1800円（大人の学校個人正会員 1700円） 材料費込み。 エプロン・三角巾を持参してください。

からだをほぐす ソフトヨガ体験

ゆっくりと呼吸法を取り入れながら「ほぐし」に重点を置くのがソフトヨガです。腰痛予防、肩こり予防、骨盤矯正、不眠、血圧の安定などの改善も期待できます。ゆったりと動きやすいかっこうで参加してください。【定員：20人】



12月20日(金) 10時半～12時

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）

講師：村上 薫さん（NPO法人国際ヨガ協会の指導者として活動中）

参加費：1200円（大人の学校個人正会員 1000円） ヨガマットか大きめのバスタオル、タオルを持参してください。

生活クラブ本部会場の地図



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）

これからの講座の予定



1月25日(土) うらわ中山道ゆるゆる 骨董市と神社のツアー

1月未定 にきびのスキンケア対策の講座

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。

講座の報告

インドハーブの紹介と足湯でデトックス体験

2013年10月25日(金)開催 講師:北村由紀さん(下段にて紹介あり)



雨模様の中、8名の参加がありました。

前半は病気にならないよう自己治癒力を活性化するために、「食生活の重要性」「有害化学物質を体に入れない生活の大切さ」「食物繊維豊富な食品や古来伝承のハーブや発酵食品でデトックス」などの話がありました。

後半はいろいろなインドハーブの紹介と、実際に3種類のハーブをブレンドしたものをお湯に入れ、参加者はくるぶしまでの足湯をしました。インドハーブの香りの漂う中、リラックスした気分

を味わいました。続いて、ブレンドした独特の味わいのインドハーブをお茶にいただきました。体全体が温まり、「ダルさがとれた」「眠くなった」と感じた人もいたようです。(ぺこちゃん)

デトックスとは、体内にたまった老廃物を排出すること

大人の学校 登録講師の紹介コーナー その16

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

病気になりにくい生き方を、自身の体験を通して提案しています

経皮毒についてのお話や、インドハーブの試飲、足湯の体験など、ご希望に応じた自然療法をご紹介します。



きたむら ゆき
北村 由紀さん

自然療法コンシェルジュ、
インドハーブ・インストラクター



◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

被災地を忘れない！ 1冊の本がつなく応援の輪

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