



講座情報

2014年3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/



自分でできる足もみ教室

春先は体調を崩しがち。からだの内臓や器官の状態を映し出す足裏の地図（反射区）を自分の手で刺激することにより、自己治癒力が向上し、からだの不調を整えます。「八福踏み板」を使う体験もします。【定員:15人】

3月17日(月)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: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)

参加費:1,500円(大人の学校個人正会員 1,300円) 反射区図表代金ふくむ、ハンドタオル・ハンドクリーム、白湯持参



色からはじめるセンスアップ! はじめてのパーソナルカラー

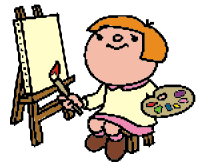
好きな色が似合う色とはかぎりません。自分に似合う色がわかると、他人に与える印象もぐんと良くなりますし、自分自身も楽しい気分になりますね 配色テクニックを学んで、センスに磨きをかけましょう。【定員:20人】

3月18日(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)

講師:戸口美香さん(管理美容師、東京商工会議所カラーコーディネーター1級)

参加費:1,500円(大人の学校個人正会員 1,300円) 15名以上の参加がない場合は中止となります。



太巻き祭りずし(満開の桜)にチャレンジ!

もうじき春! ちょっとした持ち寄りパーティや、お子さんのお節句祝いや、かわいらしい祭りずしを作ってみませんか? 初めての人でも失敗しない作り方で、ひとり1本作りえます。【定員:12人】

3月19日(水)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:弘光しのぶさん(太巻き寿司のおけいこに通い続けて18年。志木支部組合員)

参加費:2,200円(大人の学校個人正会員 2,000円) エプロン・三角巾を持参してください。



コミュニケーションのための思い出語りのアルバム作り

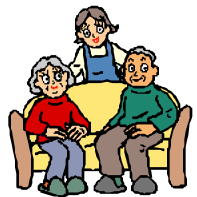
認知症になったり障害を持つなど、介護が必要になったときに、なつかしい写真がその人の生き生きと輝いていた時代を思い出させてくれます。今回は、コミュニケーションツール「思い出語りのアルバム」のつくり方と活用法を学びます。【定員:15人】

3月28日(金)10時半～12時半

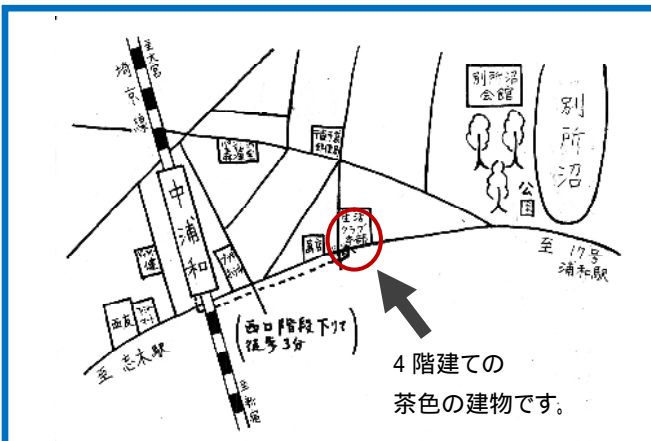
場所:生活クラブ生協本部(JR埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講師:的野瑞枝さん(社会教育主事、所沢市高齢者大学「聴くこと一話すこと」講座講師を20年務める)

参加費:1,500円(大人の学校個人正会員 1,300円) 材料費ふくむ なつかしい写真10枚程度持参してください。



生活クラブ本部会場の地図



近日開催! 申し込み受付中♪

からだをほぐすソフトヨガ体験

3月5日(水)10時半～12時/生活クラブ本部/講師:村上薫さん(NPO 法人国際ヨガ協会)/1200円(1000円)/ヨガマットかバスタオル・汗拭きタオル とっておきのレシピでつくる

チーズケーキとトライフル

3月6日(木)10時半～13時/生活クラブ本部/講師:細貝敏子さん(食のマイスター くらびすと)/2000円(1800円)/エプロン・三角巾持参

4月以降の講座の予定

- 4月 4日(金) 見沼用水西縁り 桜のトンネルをくぐって春満喫ツアー
- 4月 22日(火) インドの伝統医学・アーユルヴェーダのヘッドマッサージを体験
- 5月 10日(土) タイ式ヨガ ルーシーダットン体験



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

魔法の鍋帽子を使った料理

2014年2月12日 開催

昨年は鍋帽子を実際につくる講座を開催し、たいへん好評でした。今回はその鍋帽子を使って実際に料理をつくるために企画しました。



鍋帽子を実際に作ったものの全然使わないうでいた方や、もう40個くらいも自分で作ってはひとに差し上げている方など、いろいろな方々が参加してくれました。

講座では、「きのこほうれん草のフラン(洋風茶碗蒸し)」「ポトフ」を実際に作ってみました。また、講師の友の会のみなさんが、事前に鍋帽子で作った「とりハム」を持参してくれて昼食タイムとなりました。

思った以上に簡単に作れること、加熱時間も短くて済むのでたいへんエコである、などアンケートでは回答が寄せられました。(いーはとーぶ)



『シェーナウの想い』上映会 (さいたま寺子屋サロンにて) 2014年2月17日 開催

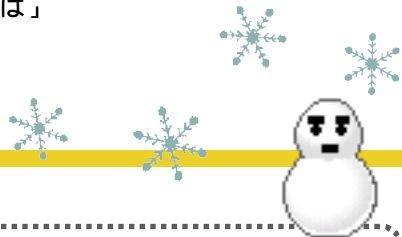
(映画のあらすじ)ドイツ南西部、黒い森の中にある小さなまちシェーナウ市の住民グループが、チェルノブイリ原発事故をきっかけに「自然エネルギー社会を子どもたちに」という想いから、ドイツ史上初の「市民の市民による市民のための」電力供給会社を誕生させるまでの軌跡を綴るドキュメンタリーです。



映画を見てから参加者で語り合いました。

「まず思ったことは、ハードルが高い。日本に置き換えた時に出来るか?ということ。不可能とさえ思える。ところが、シェーナウ市の人たちはやってのけた。画面から、ボランティアの人々が楽しそうにしているのが伝わった」「住民の中にはこの運動に反対の考えの人々もいたが、教会の屋根に太陽光パネルを貼る資金提供では協力し合ったというエピソードに、熱意が通じたのだろうと感動した」「日本でも原発事故をきっかけにエネルギーの多様化に目覚めた。しかし、政府の対応をもどかしく思い、市民の関心もなかなか広がらないように感じる。それでも、あきらめることなく、地域の中で自分たちができることをどんどん進めていくことがやがておおきな一歩となるのでは」

今後も大人の学校では上映会をとおして、お茶を飲みながら普段の雰囲気でも、共に考え、話し合っていきたいと思います。(にんたろう)



随時受付中!

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

◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

20年ぶりの大雪で交通が乱れたり、停電になったり。めったに雪が降らないことが前提になっているからなあと雪国育ちは思う。テレビの街頭インタビューで「停電で情報がとれなくて困っています」と答えているのを聞いてビックリ! 3.11以降、みんなもしもの時に備えていると思っていたけど、まだまだ浸透していないのですね。わたしのバックには、小さなラジオ、ライト、笛、飴がはいっています。出番が無いことを祈りつつ。もちろん、家には食材の備蓄もバッチリ!(としぼん)