



# 講座情報

## 2014年4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/



## 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

長年のアトピーに悩まされていた講師の島さんが、アーユルヴェーダの現実的で科学的な考えにひかれ、インドで体得したヘッドマッサージの極意を学びます。自宅で手軽にできてアンチエイジングにも効果があります。【定員: 15人】



4月22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: 島 はるみさん (ヘアアーティスト歴14年。日本アーユルヴェーダスクール認定ライフスタイルアドバイザー)

参加費: 1,500円 材料費込み。当日はフェイスタオルを2枚持参して下さい。

## 藤棚と中山道 蕨(わらび)宿 散策ツアー

藤の花がカーテンのように広がる樹齢100年以上の藤棚や、江戸時代の中山道蕨宿の風情が残る建物と史跡を訪ねます。お昼は地元の小料理屋さんで宿場弁当をいただきます。

15時に蕨駅にて解散の予定です。【定員: 15人】



5月1日(木) 午前10時 JR京浜東北線「蕨」駅改札を出たところに集合

案内人: 飯田順子さん (埼玉大好き人間。大人の学校運営スタッフ)

参加費: 3,000円 保険料と昼食代を含みます。

## タイ式ヨガ **ルーシーダットン** 体験

日常生活でのからだの使い方、筋肉にはゆがみが生じてきます。このゆがみがコリや血行不良、痛みの原因となります。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作っていきます。【定員: 20人】

5月10日(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)

講師: MASAE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)

参加費: 1,200円 バスタオルかマットを持参、うごきやすい服装で



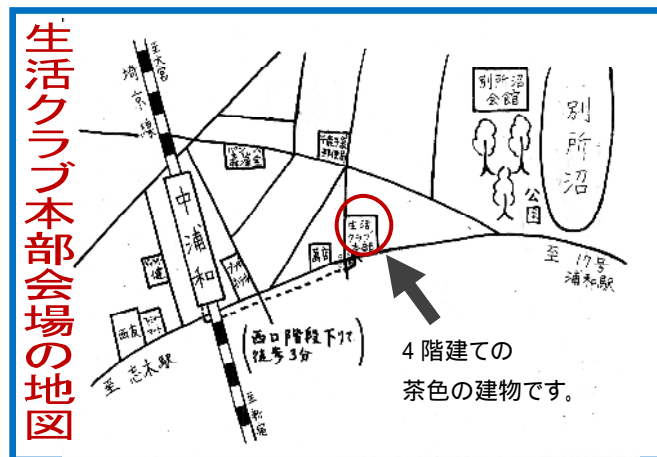
### 大人の学校 新年度 会員募集中!

正会員 5,000円/年

賛助会員 2,000円/年

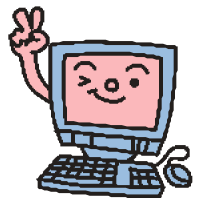
ともに2014年度の会員募集中です。

正会員にお申込みのみなさんには、今年度より講座参加費の割引券(500円の割引券を5枚)を差し上げています。また、一緒に活動するメンバーも募集しています



その他の講座の予定

- 5月23日(金) 小幡有樹子さんのせっけんワークショップ  
「初心者大歓迎！ ハコベ石けんとハコベクリームづくり」
- 6月9(月)日・16日(月) ユカタ地でブラウスを作ろう 2回シリーズ
- 6月18日(水) 自分でできる操体法



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。

# DVD上映会と「1冊の本がつなぐ被災地応援の輪」

## 5月16日(金)

生活クラブ生協埼玉本部 2階会議室  
さいたま市南区別所 5-1-11  
(会場地図はオモテ面にあります)

### 「シェーナウの想い」(約60分)上映会

+お茶会  10時半~12時



あらすじ...この映画は、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。参加費500円(コーヒー代)

### 「本を買って被災地応援！」 10時半~16時

「一冊の本がつなぐ応援の輪」に賛同して大人の学校に届けていただいた本を、1冊100円~販売し、売り上げ金は岩手県陸前高田市の図書館建設に向けて寄付いたします。時間内であればいつでもお越しいただけます。



随時受け付け中！

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続きます。



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

### ◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

福寿草の黄色い花がひとつ、庭に咲きました。立春を過ぎたとはいえ、寒い日が続いていましたが、少しずつ春は近づいていました。

季節の中で春が一番好きですが、悩ましい「花粉」がその魅力を半減してしまっています。花粉と排気ガスが飛ばないようになることを切に希うばかりです。

(ぺこ)

