

# 大人の学校の講座情報 2014年

## 6

NPO 法人 大人の学校  
336-0021 さいたま市南区別所 5-1-11  
電話/ファックス 048-866-9466  
メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp  
ホームページ http://otonanogakkou.org/

大人の学校の講座はどなたでもご参加できます。ご友人や近隣の方とお誘いあって、お申込みください。

## 自分でできる操体法

～それぞれの症状に合わせて～

操体法は、肩や腰、ひざなどに痛みやつっぱりを感じる時、痛くない方向・つっぱりを感じない方向にゆっくり動かし、歪みや痛みを改善・解消する健康法です。基本を学んだ後であなたの気になるところを見てもらいましょう



【定員:20人】

6月18日(水)午前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:森崎正幸さん(浦和区に整体院を開業中)

参加費:1,500円 持ち物:バスタオルかマット

## 甘麹(甘酒のもと)の使いこなし術



麹と米で作る甘麹は、塩麹と並ぶ便利な調味料です。自然の甘みだけなので、砂糖の代わりに使うと、すっきりした甘さが味わえます。水で薄めると甘酒などさまざまなドリンクに応用ができます。今回の講座では、甘麹を使った料理とデザートを作ります。【定員:15人】

6月19日(木)午前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:ほそぼん(食のマイスター くらびすとして、さまざまな地域で食の講座を展開しています)

参加費:2,000円 材料代をふくんでいます  
持ち物:エプロン・三角巾

## 緑のなかの史跡や公園を味わう北浦和ツアー

北浦和駅界隈は、中山道を背骨として道が碁盤の目のように整備され、穏やかな住宅街に史跡や公園が点在しています。北浦和公園・浦和北公園、県立近代美術館、廓信寺門前(中山道)、廓信寺、山田家ムロ、三郎山など盛りだくさんにめぐり、お昼は、隠れ家的なカフェでハンガリーの家庭料理を予定しています。【定員:15人】

6月27日(金)午前9時50分

JR 京浜東北線「北浦和駅」改札を出たところに集合  
案内人:浦和ガイド会・山野井美代  
(むかし山ガール、大人の学校運営スタッフ)

参加費 2,800円

保険代:昼食代をふくんでいます



ちよっとくらの雨天決行♪

## コンソメジュレを使った涼しげな料理

調味料を固めれば食材とよくなじみ、料理を薄味で仕上げることができます。さらに、「固めた調味料」そのものを、料理の具としても使います。いつもの料理をおしゃれに変身させます。【定員:15人】

6月25日(水)午前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:ほそぼん(食のマイスター くらびすとして、さまざまな地域で食の講座を展開しています)

参加費:2,500円  
材料代をふくんでいます  
持ち物:エプロン・三角巾



## 2014年度会員募集中!

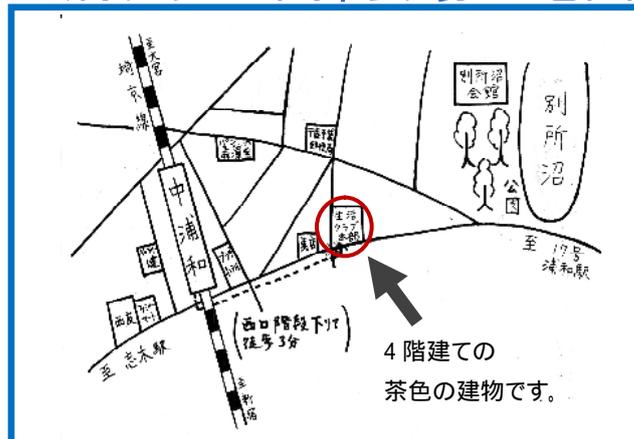
正会員 5,000円/年 賛助会員 2,000円/年

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

## 生活クラブ本部会場の地図



お申し込みは電話/ファックス 048-866-9466 NPO 法人大人の学校へ

## 水郷と歴史のまち 越谷(こしがや)散策ツアー

日光街道の越谷商店街は、ご多分にもれず少しさびしい…けれど、どっこい面白いお店が頑張っています。そんな商店街や、元荒川沿いの植物園、パワースポットの神社などをめぐります。お昼は地元の割烹料理屋さんで釜めしを楽しみます。【定員 15 名】

日 時: 7月1日(火)午前 10 時集合 東部スカイツリー線「越谷」駅 改札をでたところ  
案内人: 越谷市民ネットワークのみなさん  
参加費: 2,500 円 お昼代、保険代をふくんでいます



## プロのライターが教える 文章の書き方

短い文章を書く場合も、人に読んでもらうとなるとけっこうたいへんな作業ですよ。講座では、プロのライターとして活躍する中谷さんに、書くことの基本やポイントをうかがい、今よりもっと伝わる文章を書くためのノウハウを学びます。【定員 20 名】

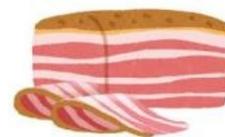
日 時: 7月4日(金)午後 1 時半~3 時半  
場 所: 生活クラブ生協 会議室 B (JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩 3 分)  
講 師: 中谷 藤土(ふじと)さん(コピーライター、NPO 法人コミュニケーションの学校理事)  
参加費: 1,500 円 持ち物: 筆記具



## 超かんたん!初めてのベーコン作り

中華鍋を使って、家庭の台所で作れるベーコンです。かんたんで、しかも美味!作ったベーコンと、桜のチップはお持ち帰りです。夏休みにお子さんとチャレンジするのもいいですね!(豚肉は山形県平田牧場のものを使用します)【定員 15 名】

日 時: 7月10日(木)午前 10 時~12 時  
場 所: 生活クラブ生協本部(JR 埼京線「中浦和」駅 徒歩 3 分)  
講 師: 細貝敏子さん(生活クラブ生協の食のマイスター くらびすと)  
参加費: 3,000 円 持ち物: エプロン・三角巾



## せっけんで、夏こそ大そうじ

冷たい水を使わなくてすみ、体も動きやすい夏は、大そうじにぴったりの季節です。湿気の多い夏は、水周りを中心にきれいにすると、すっきり心地よく過ごすことができます。せっけんを使った夏の大そうじのポイントを学び、おうちで実践するための講座です。【定員 20 名】

日 時: 7月11日(金)午後 1 時半~3 時半  
場 所: 生活クラブ生協本部(JR 埼京線「中浦和」駅下車 3 分)  
講 師: 早坂 悦子さん(特定非営利活動法人 コンチェルティーノ 副理事長。  
障害者とともに、デポーや個人宅のお掃除を行う。生活クラブ東京組合員)  
参加費: 1,000 円



過去の講座の様子は、ホームページやフェイスブックを見てね!



7/14(月) 10 時~12 時半「(仮)夏の干し野菜づくり」(くらぶメゾン志木)  
7/29(火) 10 時~15 時「着物リフォーム~フレンチ袖のチュニック~」  
7/30(水) 10 時半~13 時「夏の韓国料理 水キムチと冷麺」

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◆

5/16 に大人の学校の第 5 回の総会を行いました。同時開催の『シェーナウの想い』DVD 上映会や、本の交換会にいらしたみなさん、きれいな本を届けてくださったみなさん、おかげさまで本の寄付金が 8,000 円ほど集まりました。ありがとうございました。

本はいつでも事務所の棚に並んでいるので、時々のおいてみてくださいね!

(いーはとーぶ)

