

大人の学校の講座情報 2014年 9

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。

いざ！というときの乾物料理

乾物は栄養価が高く、使いこなせばとても便利な食材です。火も水も少ししか使わずに調理できるので、災害時や緊急時にも活用できます。講座では、かんぴょうの照り焼き丼、車麩の揚げ煮、切干大根の甘酢漬け、糸寒天の辛子和え、春雨のチャブチェ風を作る予定です。【定員 15 名】

日 時：9月25日（木）
10時～12時30分

場 所：生活クラブ生協くらぶメゾン志木
志木市館 2-6-1 ペアクレセント2F（東武東上線「柳瀬川」駅前）

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：2500円
持ち物：エプロン・三角巾



ストックしておけば、安心で便利

ニュースの裏側を知って、 ニュースを読む

テレビや新聞のニュースに「ん？」と疑問を感じることはありませんか？社会やものごとを広い視野でとらえるためにはどうしたらいいか、一緒に考えます。

【定員 20 名】 『生活と自治』

日 時：9月27日（土）
13時30分～15時30分

場 所：生活クラブ生協本部 2階会議室
（JR 埼京線「中浦和」駅下車 3分）

講 師：山田衛さん
（生活クラブ連合会発行『生活と自治』編集長）
参加費：1,000円



寒天で作るヘルシー & *Healthy* ビューティなメニュー

寒天を賢く使えばカロリーダウンができます。また、食物繊維が多いので体の排毒（デトックス）効果もあり、腸内環境を整えます。日本で古来から使われている寒天を使って、普段でも楽しめる料理をご紹介します（講座では、カレールウを使わないキーマカレー、トマト寒天のサラダ、寒天入り温州みかんドリンクを実際に作ってみます）【定員 15 名】

日 時：9月30日（火）10時～12時

場 所：生活クラブ生協くらぶメゾン志木
志木市館 2-6-1 ペアクレセント2F（東武東上線「柳瀬川」駅前）

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：2500円
持ち物：エプロン・三角巾

Beauty



いま、話題の！ ふくらはぎをもむ体験

足裏とともに、ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれています。特にふくらはぎには多くの血管が集まっているので、毎日揉むことで代謝も免疫力もアップ。今回は、足もみの基本を学んでから、ふくらはぎをもむ体験をしてみます。

【定員 15 名】

日 時：10月2日（木）10時30分～12時30分

場 所：生活クラブ生協くらぶメゾン志木
志木市館 2-6-1 ペアクレセント2F（東武東上線「柳瀬川」駅前）

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、要介護予防運動スペシャリスト）

参加費：1,300円
希望者には反射区図表（1枚 250円）を販売します。
持ち物：ハンドタオル・ハンドクリーム・飲むための白湯
ひざ下まで出せるゆったりとした服装で来てください。



目からウロコのデジカメ講座（全3回）

デジタルカメラを買ったものの、いつのまにかタンスの肥やしに…。そんなもったいない経験をしている方や、今使っているカメラはイマイチだから新しく買い替えようかな、と考えている方はぜひご参加ください。【限定 10 名】

	日 時	内 容
1	10月7日（火）10時半～12時半	まずは自分のカメラを知ろう どういうことができて（機能）、どう使えばいいのかを確認する。
2	10月14日（火）10時半～12時半	撮り方の基礎～応用を学ぶ。 3回目に向けた宿題あり。
3	10月21日（火）10時半～12時半	みんなで参加者の写真を見てみよう 持ち寄った写真（宿題）をみんなで見合い、講評します。おまけ：撮りためたデータの整理法

日 時
10月7・14・21日（火）

10時30分～12時30分

場 所：生活クラブ生協本部
（さいたま市南区別所 5-1-11
JR「中浦和」駅 下車徒歩3分）

講 師：山田木綿子さん（テレビ制作カメラマン森田正明氏主宰の「能動デジカメ学舎」で森田メソッドを学ぶ。生活クラブ横浜みなみの組合員）

参加費：3回分で5,000円
3回とも参加できる方に限ります。



酒屋さんが教える ワインと食事の関係

ワインは、ビールや日本酒や焼酎などのお酒とちがい、食中酒といって食事をしながら一緒に楽しむのが特徴です。今回の講座では、ワイン選びの参考になるお話はもちろんですが、食事と一緒に楽しむための術を、ワインアドバイザーの大平さんに直接伺います。ワインの試飲やワインに合う食べ物も用意していますので、ご夫婦やお友達と一緒に参加してください【限定15名】



10月18日(土) 午後3時～6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:大平 純也さん(川口市で岩田屋酒店を営む。ワインアドバイザー)

参加費:2,500円 飲食代を含みます

そのほかに以下の講座も開催予定です。

10/23(木)「広報チラシの基本のレイアウトを学ぶ」(所沢にて)

10/24(金)「毎日の生活にとり入れたい和食薬膳」

10/28(火)「えんぺら型ベストの手縫い」 えんぺら...いかの耳の三角の部分

10/ 「埼玉の小京都 小川町を散策」ツアー

11/7(金)「とりハムづくり」

11/10(月)「シニア世代の口腔ケア」

11/12(水)「おうちでできる韓国料理 サンゲタンなど」

11/17(月)「辻 信一さん講演会」

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!



報告

今年の会員相互の夏の交流会は、7/25(日)に武蔵浦和のイタリアンのお店で開催し、時間も忘れて楽しい時間を過ごしました。

今回参加できなかった方々は次回の交流会にぜひご参加くださいね!

大人の学校へ講師の登録をしませんか?



大人の学校は、同じテーマでゆるやかにつながる出会いと発見の場を提供しています。ただいま、2014年度の登録講師を募集中。大人の学校でこんな講座をできます、という方はぜひご連絡ください。また、こんな講師や講座を知っているというご連絡も大歓迎です。



現在、操体法、スキンケア、足もみなどの講師が地域に出かけて活躍しています。



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◆

わたしのふるさとでは、戦争で亡くなった方の慰霊のために花火が打ち上げられます。前夜祭では、空襲をのがれてたくさんの人が飛び込み亡くなられたという川に灯籠を流します。

山の上から市街地を眺めていると、焼夷弾がまるで花火のようだったという声を耳にしました。そんな戦時中のことに思いをめぐらすとき、平和を願わずにはいられません。(スタッフ ほそぼん)

