

大人の学校の講座情報 2014年 11

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。

辻信一さん講演会

幸せってなんだっけ? ~「豊かさ」という幻想を超えて~

定員
70名



11月17日(月) 13時30分開場 14時~16時
浦和コミュニティセンター 第14集会室
(JR京浜東北線「浦和」駅 東口すぐ パルコ10階)
前売り券 1,000円 (当日は1,500円となります)

事前に大人の学校までお申し込みください



辻信一さんプロフィール...文化人類学者。環境運動家。明治学院大学国際学部教員。
「スローライフ」「GNH」「キャンドルナイト」などをキーワードに環境=文化運動を進める一方、環境共生型の「スロー・ビジネス」にも取り組んできた。東日本大震災以後は、「ポスト3.11を創る」キャンペーンを展開している。

DVD上映会 ヴァンダナ・シヴァのいのちの種をいのちの種を抱きしめて

12月1日(月) 13時30分開場 14時~15時
浦和コミュニティセンター 第7集会室

(JR京浜東北線「浦和」駅 東口すぐ パルコ10階)

参加費 1,000円 事前にお申し込みください。

女性、科学者であり
環境活動家のヴァン
ダナ・シヴァさん



簡単でオシャレな 鶏ハム作り

冷蔵庫に3日間寝かせて準備した鶏ムネ肉を使って、しっとりジューシーな鶏ハムを作ります。当日は、ハーブミックスや七味でアレンジしたオードブルを作り、サンドウィッチにして試食します。【定員15名】

日時:11月7日(金)10時半~13時 参加費:2,000円
持ち物:エプロン・三角巾
場所:生活クラブ生協 2階会議室 (JR埼京線「中浦和」駅下車3分)
講師:細貝敏子さん
(食のマイスター くらびすと)



おうちでできる韓国料理 参鶏湯(サムゲタン)とナムル2種

参鶏湯(サムゲタン)は、食べると体がポカポカと温まる韓国の薬膳料理です。丸ごとの鶏を使うとちょっと大変ですが、講座ではもっと気軽に参鶏湯を作れるように、骨付きもも肉を使用します。ナムルは2種類、大根のナムルと豆大豆のナムルを作ります。【定員15名】

日時:11月12日(水)10時半~13時
参加費:2,800円
持ち物:エプロン・三角巾
場所:生活クラブ生協 2階会議室 (JR埼京線「中浦和」駅下車3分)
講師:李愛敬さん
(韓国ソウルでは料理教室の先生、日本では韓国語の先生、さいたま市内では地域の料理講習開催・インテリアコディネーターとしても活躍)



~ヘルシーエイジング~ 50代からの口腔ケア

強く噛めない、治療をした歯が痛い、など加齢とともに口腔のトラブルが多くなりますね。歯と口の状態を整えると、全身の健康に好影響を与えることが分かってきました。お口の機能のこと、糖尿病など生活習慣病や認知症とのかかわり等のお話を伺い、毎日のケアの仕方を学びます。【定員30名】

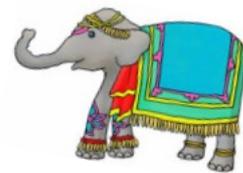


日時:11月10日(月)10時~11時45分 参加費:1,200円
場所:浦和コミュニティセンター 第9集会室 (JR京浜東北線「浦和」駅 東口パルコ10階)
講師:岡田弥生さん
(杉並区の保健センターで20年間、なんと10万人以上の子どもの歯を健診してきた歯科医師。草の根歯科研究会 代表)

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

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なるヘッドマッサージをぜひ体験してください。【定員：15名】



11月18日(火) 10時30分～12時30分

場 所：生活クラブ生協本部2階C室

(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：1500円 材料費込み 持ち物：フェイスタオルを2枚

薬膳ハーブ酒作り

カラダを老化させる活性酸素から守ってくれる効能のあるハーブ。お酒に浸けるとハーブの力がより凝縮し溶け出します。オリジナルの薬酒を手軽に作り、色々な飲み方を楽しむのが魅力です。今回は、風邪予防と疲労回復に効果のあるハーブ(エルダフラワーとエキナセア)をウオッカで浸け込んで持ち帰ります。また、当日は紅茶やジュースに入れて試飲タイムもありますのでお楽しみに 【定員：15名】



日 時：11月26日(水)13時30分～15時30分

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

講 師：伊勢谷英子さん(手作り石けんを機に、天然の精油やハーブを取り入れたライフスタイルに目覚める。

AEA認定 アロマセラピーインストラクター、JAMHA認定 ハーバルセラピスト

参加費：2,300円 材料代を含んでいます。

晩秋の低山ハイクと高麗の里の散策

高麗は、1000年以上前に朝鮮半島の高句麗から渡来人が集まった歴史のある地です。今回のツアーでは、標高305メートルの日和田山(ひわだやま)登山を楽しんだ後、高麗川のそばにあるオーガニック・カフェで昼食、その後希望者で高麗神社へ向かい～JR「高麗川」駅解散を予定しています。【定員：15名】



日 時：11月27日(木) 午前9時30分、西武池袋線「高麗」駅改札を出たところに集合。

案内人：溝江 洋之さん(山と釣りを愛して40年。福岡県出身、埼玉県ふじみ野市在住。)

参加費：2,500円 保険代・昼食代を含みます

持ち物：デイパック・飲料水・携帯食(チョコや飴など)・防寒着・雨具

そのほかに以下の講座も開催予定です。

12/2(火)・9(火) 「からだのツボ教室【基礎編】【応用編】」

12/8(月) 「手編みのマフラー」

12/22(木) さいたま寺子屋サロン「司法書士になって」

講座の詳細は、ホームページのカレンダーからご覧ください。過去の講座の様子も、ホームページやフェイスブックで見ることができます。



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継続します。



(9月に19,600円を陸前高田市にお届けしました)

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づやき◆

彩りの少ない庭に華を添えたいと園芸店に行きました。新種の花もたくさんありましたが、やはり、冬の寒さや冷たい風に強いパンジーの花6色を選びました。

2鉢に植えた鮮やかなパンジーは、これからの季節、心を和ませ、ちよっぴり力をあたえてくれそうです。

(べこちゃん)

