

# 大人の学校の講座情報 2015年 1-2月号

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。

## ゆるゆる ゆったり 和みのヨーガ

日本古来の手当法『心身予防自然治癒整体法』に基づき、自分自身のカラダに意識を向けて感覚を味わいながらからだココロをゆるめるのが和みヨーガです。ストレスを手放し、心と身体のバランスを取り戻す、誰にでも無理なくできるヨーガです。



【定員 15 人】

日時:1月28日(水) 10時30分~12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 徒歩3分)地図参照

講師:長原 真由美さん(和みのヨーガインストラクター)

参加費:1,000円

持ち物:バスタオル(ヨガマット)、飲み物(水)

五本指の靴下着用または素足、動きやすい服装で参加してください

## 顔ツボの刺激でスッキリ！ 美顔マッサージを体験

お顔もからだと同様に、疲れがたまってきます。そんなときのために超カンタン！な美顔マッサージを覚えましょう。スクワランオイルを使って顔ツボをマッサージすることで、老廃物を流し、フェイスラインがスッキリします。【定員 15 名】



日時:2月5日(木) 13:30~15:30

場所:生活クラブ生協本部 会議室(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講師:市川さゆりさん(江戸川区在住。トータルライフ コンシェルジュ)

参加費:1,500円 材料費をふくんでいます。

持ち物:スタンドミラー(お持ちでない方はご相談ください)

## 早春を味わう所沢 歴史めぐりとロウバイ香 る航空公園を散策

所沢は、明治から昭和にかけて所沢緋などの織物を中心に、三・八の市や多くの綿屋が開業する商業のまちとして栄えました。



今回のツアーでは、明治天皇行在所跡の旧家など歴史をたどり、日本で初めて飛行場ができた航空記念公園を散策します。A 級グルメの割烹店でのランチもお楽しみに！【定員 15 名】

日時:2月10日(火)10:00~14:30

西武池袋線・新宿線 所沢駅改札口 午前10時集合

案内人:所沢のひげ爺こと 三上 博史さん

(野老澤町造商店ボランティア)

参加費:2,800円 昼食代と保険代を含みます

## ドライスキンのあなたへ♥ 乾燥肌を防ぐスキンケアとメイク

空気が乾燥する季節はお肌もカサカサ、化粧のノリも悪くなりますね。今回の講座では、乾燥肌の原因と化粧品の選び方を学び、予防のためのスキンケアとメイクを参加者全員で体験します。ぜひ実感してみてください。



【限定 10 名】

日時:2月16日(月) 10:30~12:30

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 徒歩3分)地図参照

講師:笠井由美さん

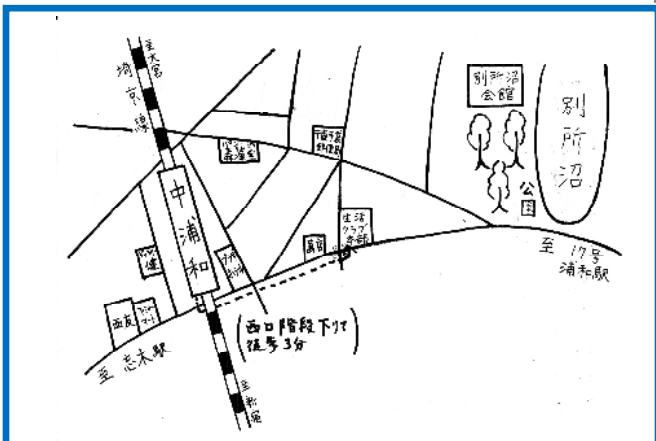
(情報発信の場ベンスト 21 を立ち上げ、せっけん運動で活動中。大人の学校の登録講師)

参加費:1,800円

使用する化粧品代などをふくみます。

持ち物:スタンドミラー、厚めのフェイスタオル2枚、使用後のタオルを持ち帰るためのビニール袋、ヘアバンドや

生活クラブ本部会場の地図



## 近日開催！

いま話題の！ふくらはぎをもむ体験

1月22日(木)10時半~12時半/生活クラブ本部/

講師:片山泰子さん(国際若石マスターズ会員)

/1,300円/ハンドクリーム・ハンドタオル・飲むため

の白湯を持参ください。

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

## DVD上映会 ヴァンダナ・シヴァのいのちの種を抱きしめて

インド・ニューデリー、そして、ヴァンダナの故郷デラドゥンのナヴダーニャ農場にて、ヴァンダナさんが語る「TPP」、「遺伝子組み換え(GMO)」、「たねの未来」。インドの伝統的な宇宙観が示す「自由経済」、そして「生きる喜び」とは？ 女性、科学者であり環境活動家のヴァンダナ・シヴァさんに焦点をあてたドキュメンタリーです。



女性、科学者であり環境活動家のヴァンダナ・シヴァさん

日時：2月23日(月) 14時～15時 (映画は約60分です)  
場所：生活クラブ生協本部 会議室 (JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)  
参加費 1,000円 事前にお申込みください。

## 初めてでも大成功！ 本格的なブラウニーケーキ

チョコレートを使ったブラウニーケーキは、おいしくて人気があります。子どものお誕生日やおやつ、手みやげにも大活躍。本格的な作り方をマスターしておく、なにかと重宝します。講座では、クーベルチュールチョコレートを使い、くるみを入れて実際に作ってみます。また、くるみ以外を使ったブラウニーの試食もします。【定員15名】



日時：2月26日(木) 10時半～12時半  
場所：生活クラブ生協本部 会議室 (JR 埼京線「中浦和」駅下車 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：2,000円 持ち物：エプロン・三角巾

## ひと足早い春を体感！ 岩槻の雛めぐり

室町時代から栄えた城下町、岩槻。まちを挙げて雛まつり一色に染まるこの時期に、城下町の面影残る路地裏を巡って歩きます。コースは、願生寺～人形の頭づくり工房「鈴木人形」～愛宕神社界隈～今も現役の「時の鐘」～藩校「遷喬館」～利き酒もお楽しみ「酒蔵資料館」。お昼は、お雛様の飾られたお座敷でご膳をいただき、14時半解散予定です。【定員20名】



日時：2月27日(金) 東武野田線「岩槻」駅 改札出たところに午前9時30分集合  
案内人：三ツ元一郎さん (岩槻観光ボランティアガイド会)  
参加費：3,200円 保険代、資料代、昼食代を含みます

## 大人の学校へ講師の登録をしませんか？



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る大人の学校では、随時登録講師を募集しています。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◆

新しい年が始まりました。年初めには日記を書き始める人も多いと思いますが、詩人の荒川洋二さんは『日記をつける』(岩波現代文庫)という本のなかで、特に改まらないで日記を始めたらさらっといつでも始めるのがいい、それが継続のコツだというようなことを書いていて、私は昨年5月頃からさらっとつけ始めました。(これまで何度も挫折している...)おかげで気負うことなく続いています。(いーはとーぶ)

