

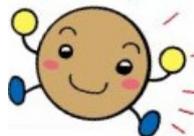
大人の学校の講座情報 **2015年** **3月号**

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。

大豆をもっともっと食べるための講座 たった3時間でふっくら大豆！

大豆がからだにいいことは知っているけれど、ゆで上げるまでに時間がかかって面倒なのよね、という方に朗報です！自宅にころがっている350～500ccの保温水筒を使い、わずか3～4時間で大豆を柔らかくする方法をご紹介します。国産大豆の現状についてもぜひ知ってください。



【定員 15名】

日時:3月9日(月) 10時30分～13時
場所:生活クラブ生協中浦和本部 2階C室
(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 食のマイスター <らびすと>)
参加費:2,000円
持ち物:エプロン・三角巾

ドライカレー、ポークビーンズ、ビーンズサラダの3品を作る予定です

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ヤ農場にて、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「生きる歓び」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。

科学者であり環境活動家のヴァンダナ・シヴァさん

日時:3月10日(火) 13時30分～15時
(映画は約60分です)

場所:生活クラブ生協くらぶメゾン志木
(東武東上線「柳瀬川」駅下車駅前すぐ)
参加費:1,000円 事前にお申込みください

太巻き祭りずしにチャレンジ！

もうじき春ですね！

ちょっとした持ち寄りパーティや、お子さんのお誕生日・お節句などにかわいらしい祭りずしを作ってみませんか？ 季節感がぐっとアップしますよ。初めての人でも失敗しない作り方で実際に1人1本つくりまします。ぜひこの機会にチャレンジしてください。【限定12名】



黄色の菜の花のもようです

日時:3月16日(月)10時30分～12時30分
場所:生活クラブ所沢生活館(所沢市美原町3-2971-5 西武新宿線「新所沢」駅下車徒歩10分)
講師:弘光しのぶさん(太巻き寿司のおけいこに通い続けて20年。形が見えるとき楽しさを伝えたい)
参加費:材料費込み 2,000円
持ち物:エプロン・三角巾

パーソナルカラーを使って 春のコーディネート

パーソナルカラーとは、その人が持つ生まれた肌や目や髪の色と調和し、その人の個性を引きだして魅力を最大限に活かす色のことです。自分に似合う色がわかると、他人に与える印象もぐ～んと良くなり、自分自身も楽しい気分になりますね。似合う色の配色テクニックを学んで、さらにセンスに磨きをかけましょう。【定員15名】



日時:3月18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)
講師:戸口美香さん
(管理美容師、東京商工会議所カラーコーディネーター1級)
参加費:1,800円

随時受付中！

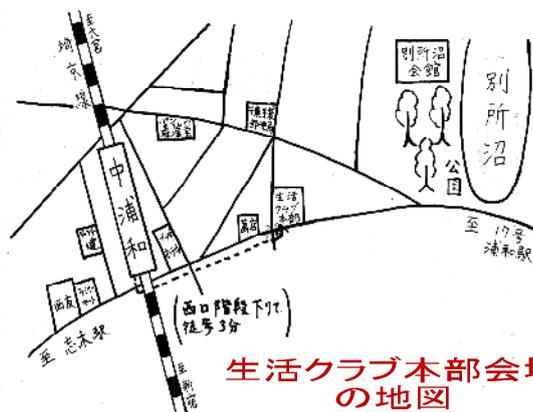
被災地を忘れない！

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 取扱いけないもの...ISBNのない本、百科事典、個人出版本、マンガ、一般雑誌



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

行楽にぴったりの韓国料理

豚肉のコチュジャン炒め と 万能ソース

豚肉のコチュジャン炒めはティジ・ドゥルチギといい、豚バラ肉と野菜がたっぷり。サニーレタスや大根の酢漬けなどとともに包んでいただきます。炒め物やいろんなことに使える万能ソースも作ります。お弁当持参でさっそくどこかにお出かけしましょう 【定員 15 名】

日時: 3月25日(水) 10時30分~13時

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: 李 愛敬(イ・エギョン)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 デイナーとしても活躍。

参加費: 材料費込み 2,800円 エプロン・三角巾を持参してください。



和紙とカタクリの里 小川町を訪ねるツアー

周囲を豊かな自然と外秩父の山々に囲まれ、まちの中央に槻川が流れる小川町は、和紙をはじめとした伝統産業で栄え『武蔵の小京都』と呼ばれています。埼玉伝統工芸会館やカタクリの群生地を散策し春の気分を味わいます。昼食は地元の小麦や地場野菜を使った手打ちうどん定食を予定しています。

路線バスに乗るので小銭かスイカの用意を!(400円程度)【定員 15 名】

日時: 3月26日(木) 午前9時45分、東武東上線「小川町」駅の改札を出たところに集合。

解散は15時を予定。

案内人: 飯田 順子 (熊谷市出身の埼玉大好き人間 大人の学校運営スタッフ)

参加費加費: 3,000円 入館料、保険代、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。



◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

詩人吉野弘の詩に共感する人が増えているという。生きづらい世の中で癒されると感じる人が多いのだろう。日常の風景から人の心をつつめるまなざしのやさしさが印象に残る。

「自分を愛することをやめるとき、ひとは他人を愛することをやめ、世界を見失ってしまう」という1節があった。人の命について考える機会が増えている今、時には自分の心に問いかけてみようと思う。

(よっしー)



大人の学校のホームページやフェイスブックページでは、講座の最新情報や、過去の講座の報告などが閲覧できますので、ぜひご利用ください。

上: フェイスブックページ

下: ホームページ

いずれも NPO 法人大人の学校で検索してください