

大人の学校の講座情報

2015年 4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。

春らんまん

見沼たんぼをハイキング！

桜が散り草木がいつせいに芽吹きだす見沼たんぼの小道を辿ります。「氷川女体神社」―「案山子公園」から用水路沿いに南方向へ―「見沼通船掘り跡」までの約4kmを歩きます。途中にある隠れ家的イタリアンのお店でランチをし、解散は14時半を予定しています。路線バスに乗るのでバス代200円の用意を！

【定員 15 名】

- 日 時：4月17日(金) 午前9時45分
JR 武蔵野線「東浦和」駅の改札を出たところに集合
- 案内人：新藤麗子
(大人の学校運営スタッフ・見沼たんぼ散歩歴16年)
- 参加費：2,600円 入保険代、昼食代を含みます

アーユルヴェーダに学ぶ ごま油の効用と 季節の過ごし方



アーユルヴェーダは、インド5千年の歴史のなかで培われた伝統医学です。今回の講座では、アーユルヴェーダには欠かせない若返りの金の油『ごま油』の効用や具体的な使い方、春から夏の賢い季節の過ごし方を学び、暮らしに役立てます。【定員 15 名】

- 日 時：4月21日(火) 13時30分～15時30分
- 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：島 はるみ さん
(日本アーユルヴェーダスクール認定アーユルヴェーダヘルスコーディネーター、ヘナセラピスト、美容師。アトピーの発症から自然治癒力に興味を持ち、アーユルヴェーダに出会う。現在はヘナハーブを使ったりする自然派ヘアスタイリスト)
- 参加費：1,800円 ごま油などの材料費込み
当日はごま油を使用したヘッドマッサージも行いますのでフェイスタオルを2枚ご持参ください。

2回連続の足もみ講座

足指 から ふくらはぎへ



足もみは、指先からふくらはぎの方へと順にもんでいくことで、より効果が得られます。足指には頭脳に通じるツボが集まっていて、もむことで自律神経が整います。ツボへの刺激で足指が伸び正しく大地をつかまえるので体の歪みを整えます。ふくらはぎには多くの血管が集まっているので、もむことで代謝や免疫力がアップ、体が温まりむくみも取れます。【先着 15 名】

- 足指に重点 4月23日(木) 10時半～12時半
- ふくらはぎに重点 5月 7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 徒歩3分)
- 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：2回分で2,800円(1回のみ参加の場合は1,500円) 希望者には反射区図表(1枚250円)を販売
- 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。

のびどめ 新緑の野火止用水と 平林寺を巡るツアー



紅葉の名所として知られる平林寺は、すぐそばを流れる野火止用水沿いの小道とともに、美しい新緑を楽しむことができます。緑豊かな地域をゆっくりと歩きます(全行程約7km)。ランチは天ぷら付せいろうどんをいただき、解散は午後2時半を予定。【定員 15 名】

- 日 時：4月30日(木) 午前10時
JR 武蔵野線「新座」駅の改札を出たところに集合
- 案内人：新座市観光ボランティアガイド協会
- 参加費：3,200円
拝観料、昼食代、保険代を含みます

随時受付中！

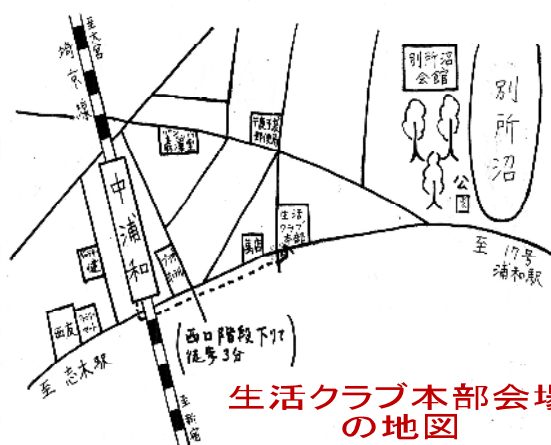
被災地を忘れない！

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



生活クラブ本部会場の地図

柿渋(かきしぶ)染めで遊ぶ『マイふるしき』作り

奥深い草木染めや柿渋染めのお話を伺いながら、実際に柿渋染めでマイふるしきを作ります。染め方のポイントを学びながら作るので初心者でも大丈夫！作ったマイふるしきは当日持ち帰ります。【定員 15 人】

■日 時:5 月 12 日(火)13 時 30 分～15 時 30 分

■場 所:生活クラブ生協 本部会議室 C
(JR 埼京線中浦和駅下車 徒歩 3 分)

■参加費:2,300 円 材料費を含みます

■講 師:原澤 博子さん(生活クラブ生協展示即売会でおなじみ、草木染工房艸主宰)

■持ち物:絵筆(太・細)

柿渋染めは、渋柿のまだ青くて小さい実を砕いて絞った汁を、1 年以上寝かせて醗酵させ染色液とする草木染の一種です。



紫外線からお肌を守る 基本のスキンケアとUVケア

陽ざしが強くなる 5 月から、紫外線対策をすることが肌を守るうえでは大切です。意外と知らない日焼け止めクリームの選び方や使い方、日焼けをしてしまったあとのスキンケアの方法まで、実践をまじえて学びます。ぜひ実感してみてください。【定員 15 名】

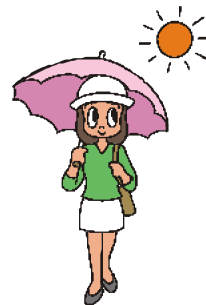
■日 時:5 月 14 日(木) 13 時 30 分～15 時 30 分

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

■講 師:笠井 由美さん(情報発信の場ベネスト 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:2,000 円 使用する化粧品代などをふくみます。

■持ち物:卓上鏡、厚めのフェイスタオル 1 枚、使用後のタオルを持ち帰るためのビニール袋、ヘアバンドや前髪をとめるヘアピン



予 告

ベジプロスでおなじみのタカコ ナカムラ講演会『ホールフードでいこう』

2015 年 5 月 18 日(月)午後 2 時～4 時 浦和コミュニティセンター(第 13 集会室)で開催します。
前売り券(1,000 円)発売中!!

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、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◆

3 月ってこんなに寒かったかしら？ お水取りとお彼岸がすまなければ、やっぱり春は来ないのねと実感するこの頃です。雪国は今日もまだ雪が降っています。雪の下から鮮やかなみどり色のふきのとうが芽をだす日が待ちどおしいです。

(としぼん)



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♪