

大人の学校の講座情報

2015年
5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。

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。

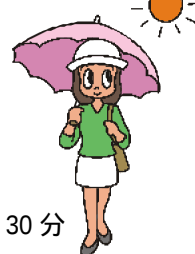


【定員 15 名】

- 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
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 3 分)
- 講 師: 原澤博子さん(生活クラブ生協展示即売会でなじみ、草木染工房艸主宰)
- 参加費: 2,300 円 材料費を含む
- 持ち物: 絵筆(太・細)

紫外線からお肌を守る 基本のスキンケアとUV対策

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(情報発信の場ペンスト21を立ち上げ、せっけん運動で活動中)
- 参加費: 2,000 円 使用する化粧品代などを含む
- 持ち物: 卓上鏡、厚めのフェイスタオル 1 枚、使用後のタオルを入れるビニール袋、ヘアバンドやヘアピン

太巻き祭りずしにチャレンジ！

季節にあったバラの花の太巻き祭りずしの講座です。ちょっとした持ち寄りパーティや、お子さんのお誕生日やお節句などに、かわいらしい祭りずしを作ってみませんか？初めての人でも失敗しない作り方で、1人 1 本作って持ち帰ります。ぜひこの機会にチャレンジしてください。【定員 12 名】

豪華なバラの花の
太巻き寿司を作ります



- 日 時: 5月25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。形が見えるときの楽しさを伝えたい)
- 参加費: 材料費込み 2,000 円
- 持ち物: エプロン・三角巾

お肌に安心な ハーブの化粧水づくり



多くの女性は、「肌を美しく健やかに保ちたい」と願い化粧品を使っています。今回の講座では、安心できる材料で化粧水を手作ります。ベースになるチンキ(ハーブをアルコールに漬けこみ成分を浸出させたもの)も同時に作り、化粧水と合わせてお持ち帰りいただきます。

【定員 15 名】

- 日 時: 5月26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: 伊勢谷英子さん(AEAJ 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: 2,500 円 材料、容器代をふくむ。
6/23(火)には同講師によるシャンプー作りもあります。

おいしい減塩生活を

始めましょう！



減塩により高血圧、骨粗しょう症、胃がん、腎臓病のリスクを減らすことができると言われています。健康管理のために減塩のポイントを学びましょう。1食で塩分 2.5g の食事(ご飯、味噌汁、魚料理、サラダ、デザート)を作り実食します。【定員 16 名】

- 日 時: 5月29日(金) 10時30分～12時30分
- 場 所: 生活クラブ生協本部会議室
(埼京線「中浦和」駅 徒歩 3 分)
- 講 師: 石上すが子さん(管理栄養士として長年病院などで勤務。継続できる減塩方法をお伝えしたい)
- 参加費: 2,000 円 材料代をふくむ
- 持ち物: エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

大人の平日クラブ(お江戸オノポリさんぽ)

お相撲だけじゃない!?「両国」を歩く

両国は、江戸で一番のにぎやかなまち、そして交通の要所として栄えました。相撲部屋や歴史的人物の記念碑が点在する路地を巡り、回向院→吉良邸跡→相撲博物館→旧安田庭園などを訪ねます。お昼はちゃんこ料理、その後隅田川の水上バスに乗り(7 分)浅草で下船し 15 時頃の解散です。



- 日 時: 6月3日(水) 午前9時45分集合
JR 総武線「両国」駅 西口改札を出たところ
- 案内人: 新藤麗子(大人の学校運営スタッフ)
- 参加費: 3,400 円
保険代、昼食代、水上バス乗船代を含む

前売り券発売中♪

タカコ ナカムラ講演会「ホールフードでいこう」

- 5月18日(月) 午後2時～4時(午後1時半開場)
- 浦和コミュニティセンター 第13集会室 (JR「浦和」駅東口パルコ10F)
- 前売り券 1,000円 (当日券は1,500円)

■タカコ ナカムラ プロフィール■

食と暮らしと環境をまるごと学ぶ「タカコ・ナカムラ WholeFood スクール」主宰。
一般社団法人ホールフード協会 代表理事。『奇跡の野菜だし ベジブロス』(パンローリング)
『都市型保存食』(実業之日本社)『塩麹と甘酒のおいしいレシピ』(農文協)『低温
スチーム入門』(自然食通信社)ほか話題の著書多数。



6月以降の講座の予定

6月12日(金) カリスマ・スーパー小幡有樹子(TAO)さんの石けん・コスメワークショップ
『ココナツミントの石けんと夏のボディスプレー』

6月16日(火) スマートフォンの基本を学ぶ

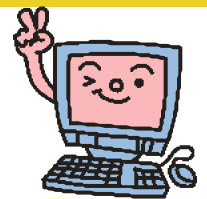
6月18日(木) 初夏から使えるスカーフ・アレンジメント

6月23日(火) アロマのシャンプー手作り

6月27日(金) 塩見直紀さん講演会『心が豊かになる半農半Xという生き方』

6月30日(火)・7月14日(火) ツボの教室 2回連続

7月 3日(金) 大人の平日クラブ お江戸おのぼりさんぽ まるごと雑司が谷を味わうツアー



ホームページのカレンダーで詳細を掲載しているものもありますのでご覧ください。

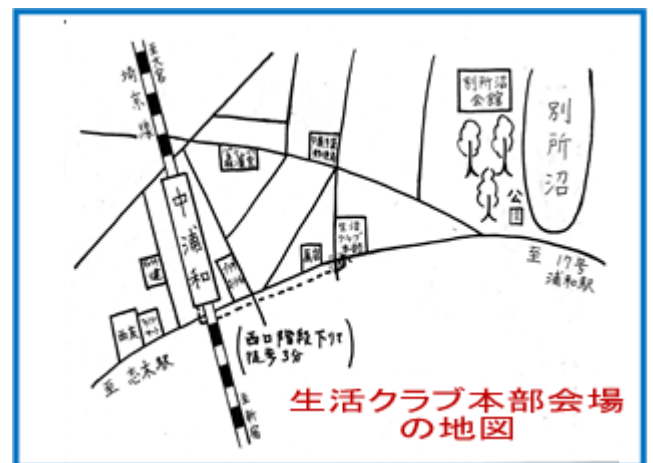
2015年度 大人の学校の会員募集中!

正会員 5,000円/年

賛助会員 2,000円/年

ともに 2015年度の会員募集中です。

正会員にお申込みのみなさんには、講座参加費の割引券(500円の割引券を5枚)を差し上げています。また、一緒に活動するメンバーも募集していますのでお問い合わせください。



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けます。



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◆

日本橋から品川宿まで東海道を歩くツアーに行ってきました。

街道歩きは楽しい。今も残る石垣や橋の柱石を見て昔に思いを馳せっていると、高速道路が消え、彼方に海が広がり、すれ違う人が又旅姿の旅人に見える、ほんとにそんな気になってくるから不思議です。その日は、脳にいっぱい潤いを入れました。学校で勉強したときには、歴史を楽しめなかったのがつくづく残念です。

いつも好奇心を持って楽しむ
気持ちを忘れずにいたいです。

(にんたろう)

