

大人の学校の講座情報

2015年
6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。

スマートフォンの基本を学ぶ

スマートフォンを使っているけれどよくわからないまま使っていたり、または、これから使ってみたくて携帯とどう違うのかしら、など不安を抱えていませんか？

講座では、インストラクターが持参する『らくらくスマホ』を実際を使って、基本的なことを一緒に学んでいきます。【定員 20 名】



■日 時: 6月16日(火) 10時30分～12時30分

■場 所: 生活クラブ生協本部会議室

(JR 埼京線『中浦和』駅徒歩 3 分)

■インストラクター: NPO 法人竹箒の会のみなさん (高齢者の就業支援、シニア向けパソコン・携帯電話・スマートフォン、タブレット・デジカメの講習会開催などの活動を行っています)

■参加費: 1,200 円

プロが教えるカンタン！

ツボの教室

(基礎と応用の 2 回シリーズ)

首や肩がこっていたりちょっとした体調不良のときに、からだのツボとその働きを知っていれば早めに体調を整えることができます。

自分の体調に応じたからだのツボや経絡の流れ、実践方法を 2 回にわけて学びます。【定員 15 人】



基礎編 6月30日(火)

応用編 7月14日(火) いずれも 10 時半～12 時半

■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: 橋本八洲穂さん(鍼灸師)

■参加費: 2,500 円 (1 回のみ参加の場合は 1,500 円) ヒザやヒジが出る服装で参加してください

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27日(土) 午後 2 時～4 時

(午後 1 時半開場)



■さいたま産業文化センター
302 会議室 (JR 埼京線『与野本町』駅東口 6 分)

■参加費 1,000 円

事前にお申し込みください。

■定員 50 名

詳細は裏面をご覧ください。

初夏から使える

スカーフアレンジメント



スカーフやショールは、一年中どの季節にも楽しめるおしゃれなアイテムです。

今回の講座では、これからの季節(初夏～初秋)のスカーフの具体的な巻き方や、アクセサリをふくめた収納方法などを学びます。講師は大人の学校初登場！お金をかけずにアイデアでおしゃれや収納を楽しむ達人、芳賀芳枝さんです。【定員 20 名】

■日 時: 6月18日(木) 10時30分～12時30分

■会 場: 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: 芳賀芳枝さん(蕨市在住のオシャレアドバイザー。講師歴 10 年、常に最新のモードを求めて勉強を欠かさないのがモットーです。)

■参加費: 1,500 円

■持ち物: スカーフ 2 枚(正方形 1・細長いもの 1)、卓上鏡

安心できる材料でつくる

おしゃれなシャンプー



安心できる材料を使ったハーブのシャンプー

を手作ります。「リンスをしなくても髪がしっとり落ち着いた」という声が聞こえてくるシャンプーです。再利用できる容器に入れてお持ち帰りします。リンスの作り方の説明もあります。【定員 15 名】

■日 時: 6月23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 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: 2,500 円 材料、容器代(何回も使えます)を含みます。

大人の平日クラブ(お江戸オノボリさんぽ)

ちんちん電車の走るまち

まるごと雑司ヶ谷を散策

池袋の喧騒をすくしはなれると、そこは、江戸時代からつづく歴史と文化の薫るまち、雑司ヶ谷(ぞうしがや)。

鬼子母神～法明寺～雑司ヶ谷霊園～雑司ヶ谷旧宣教師館などを 2 時間かけて巡り、お昼は出流水名水の豆腐湯薬料理を予定しています。【定員 15 名】



■7月3日(金) 午前 9 時 45 分 池袋東口『カラオケ館池袋南口店』前に集合

(お申し込みいただいた方には詳細をお届けします)

■案内人: としま案内人雑司ヶ谷

■参加費: 3,000 円 保険代、昼食代こみ

3 日が雨天の場合は 10 日(金)に順延します

塩見直紀さん講演会 「心が豊かになる半農半X (エックス) という生き方」



半農半Xとは『2つの自給力』。1つは野菜やお米を育てるという自給力、2つめは自分の仕事を自分で創るという夢の持久力、と塩見さんは語っています。自分も社会も豊かになる持続可能な生き方を一緒に考えましょう。「自身のX」を考えるミニワークも行います。

- 6月27日(土) 午後2時～4時(午後1時半開場)
- さいたま産業文化センター 302 会議室 (JR埼京線「与野本町」駅東口6分)
- 参加費 1,000円 事前にお申し込みください。【定員50名】

■塩見直紀さんプロフィール■

1965年京都府綾部市生まれ。33歳を機に脱サラし綾部へUターン。2000年、半農半X研究所を設立、21世紀の生き方・暮らし方として「半農半X」というコンセプトを提唱。『半農半Xという生き方【決定版】』(ちくま文庫)ほか、著書多数。



7月以降の講座の予定

- 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
- 7月 7日(火) ベジプロス実演と試食会
- 7月 8日(水) 作業が楽しくなる台所の収納整理
- 7月 9日(木) ベーコンの手作り
- 7月17日(金) 干し野菜を作ろう! 食べよう!
- 7月21日(火) 夏野菜たっぷりのピビンパ
- 7月27日(月) ニューヨークスタイルのヘルシースイーツ
- 7月28日(火) 着物地で手作りベスト



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

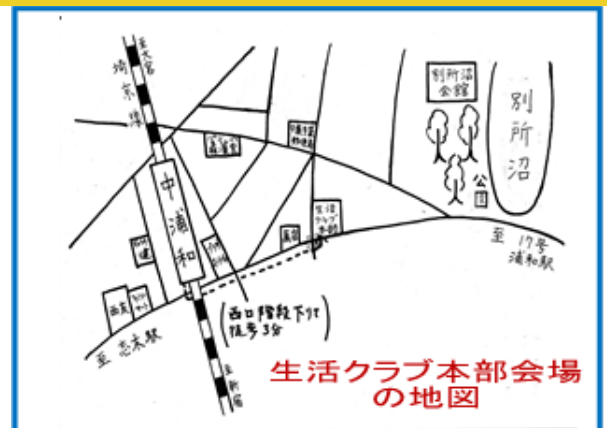
大人の学校は、被災地を応援しています。岩手県陸前高田市立図書館再建のための寄付(本を届けて本の購入費用とする活動)を継続して行っています。被災地を忘れず、つながり続けるための取り組みとして今後も継続します。



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

5月3日に1万5千円を陸前高田市役所へ寄付させていただきました!



◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

5月は一年の中でも一番好きな月です。花芽症から解放され、花が次々と咲き、新緑も目に鮮やかで心を楽しませてくれるからです。

先日ある集まりでミントティをいただきました。その爽やかだったこと。

それからは、植えたばかりのミントやレモンバーム、ゴーヤにせっせと水やりしながら、味わえる日を楽しみに過ごしています。

(福寿草)

