

大人の学校の講座情報 **2015年7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。

ベジブロスの実演と試食会

ベジブロスは、25年前にタカコ ナカムラさんが発案した奇跡の野菜だしです。

野菜の皮や切れ端を使ってだしを作ることで、食や暮らし、農業、環境をまるごと考えていくことにつながっていきます。今回は実際にベジブロスの摂りかたや保存の仕方などを学び、ベジブロスで作った料理を3品(炊き込みご飯・スープ・おひたし)を試食します。【定員 25名】



日時: 7月7日(火) 14時~16時

場所: 生活クラブ生協 会議室
(埼京線「中浦和」下車徒歩3分)

講師: 一般社団法人ホールフード協会専任講師
木内康代さん(左が木内さん、右はタカコナカムラさん)

参加費: 3,000円 当日は書籍の販売も行います

作業が楽しくなる 台所の収納整理

台所仕事がスムーズに進められるように、すぐにできる収納整理の工夫をお伝えします。ごちゃごちゃになりがちな調理道具や引き出し、棚がすっきりし、料理作りや道具の片づけが楽になります。また、野菜の下処理や繰りまわし方、保存容器の使い方も学びます。



NHKの人気番組『あさイチ』にも登場した浦和友の会のみなさんが講師です。【定員 20名】

日時: 7月8日(水) 10時半~12時半

場所: 生活クラブ生協 会議室
(JR 埼京線「中浦和」駅 徒歩3分)

講師: 浦和友の会住研究部の方々

参加費: 1,500円

毎日手軽に干し野菜 <干し野菜入門>

野菜は、干すことによって本来のうまみや甘みが際立ちます。夏は干し野菜作りにはぴったり!の季節。

講座では、干し野菜の作り方やポイント、実際に講師が作った干し野菜で調理と試食を行います。(作るものは現在検討中、旬の夏野菜を使います)【定員 10名】



日時: 7月17日(金) 10時半~12時半

場所: 生活クラブ生協 会議室
(JR 埼京線「中浦和」駅徒歩3分)

講師: 細貝敏子さん
(生活クラブ生協の食のマイスター くらびすと)

参加費: 2,500円 材料代をふくむ

持ち物: エプロン・三角巾

夏野菜がたっぷりの ビンバと冷たいスープ

夏にぴったりの夏野菜がふんだんに入った『ビンバ』と、昆布だしのサッパリとした『きゅうりとわかめの冷たいスープ』を作ります。世界の中でも野菜の摂取量が一番多い韓国料理に学んで、この夏も乗り越えましょう。【定員 15名】



日時: 7月21日(火) 10時30分~13時

場所: 生活クラブ生協 会議室
(JR 埼京線「中浦和」駅徒歩3分)

講師: 李 愛敬(イ・エギョン)さん
(韓国では料理教室の先生、日本では韓国語の先生。さいたま市内で地域の料理講習・インテリアコ ディネーターとしても活躍)

参加費: 2,800円 材料代をふくむ

持ち物: エプロン・三角巾・筆記用具

おしゃれでヘルシーな

NY(ニューヨーク)スイーツにチャレンジ!

ニューヨーク在住の講師が、ニューヨークでも人気の卵や牛乳を使わないおしゃれでヘルシーなスイーツをご紹介します。イチジクのガレット・ドライフルーツをたっぷり使ったグラノーラ・玄米ライスプディングの3種類を作る予定です。この機会にぜひチャレンジ!【定員 20名】

日時: 7月27日(月) 13時半~15時半

場所: 生活クラブ生協 会議室
(JR 埼京線「中浦和」駅 徒歩3分)

講師: 桜本リエコさん(右写真)

(LOHAS コーディネーター。子供をバイリンガルに...と12年前アメリカに移住。2男子をもつシングルマザー。おしゃれなLOHASライフをNYからお届けしています)

参加費: 3,500円 材料代をふくむ

持ち物: エプロン・三角巾・筆記用具



ちくちく手縫いを楽しむ

着物地で作るおしゃれなベスト

今回は、「兵児(へこ)帯」あるいは着物半身分を使った、ホルダーネックのきれいなラインのベストを手作りします。講座の時間内でかたちにして、おうちで仕上げます。初心者の方も安心してご参加ください。【定員 15名】



日時: 7月28日(火) 10時~12時30分

場所: 生活クラブ生協 会議室
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講師: ワーカーズコレクティブ・リフォームいと
参加費: 1,800円

持ち物: はさみ、針と糸、兵児(へこ)帯1本、あるいは着物半身分(着物をほどいて水洗いし、アイロンをかけ持参してください) 裏面もごらんください。

健康寿命を延ばす講座 初級・中級・上級 3回連続

質の高い人生を目指すための基本は、心身の健康維持です。今回の講座では、具体的な手法として、芳香材の効用を生かしてからだの機能を高め、未病の原因であるこり、冷え、ゆがみを解消する方法を学びます。【定員 20 名】 参加者が 10 名集まらない場合は中止となります。



日時： 7月18日(土) 8月22日(土) 9月5日(土)

いずれも 13時～16時

場所：生活クラブ生協 会議室 (JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩 3分)

講師：神谷キヨ子さん(アロマアーティスト兼講師・エステティシャン、漢方アドバイザー)、
月坂信子さん(アロマアーティスト・エステティシャン、漢方アドバイザー)、月坂恒夫(アシスタント)

参加費：3回分で 7,500 円(初回にお支払いください) 持ち物：ジャージ・バスタオル・筆記用具

さいたま
寺子屋
サロン

参加費
500 円
(お茶代)

『人が怖くて本当の自分が出せずに辛かった 38 年間』

～ 傾聴ボランティア講座との出会いで克服したわたしの経験～

日時：7月29日(水)14時～16時 場所：生活クラブ生協会議室

話し手：竹内 美奈子さん(1967 年、神奈川県秦野市生まれ、秦野市在住。パートの仕事しながら、たくさんの人に傾聴を知ってもらうための活動をしています)

参考 URL <http://kokorokazoku.wix.com/minako1> (ブログ)

<https://www.youtube.com/watch?v=xH4311VQb5Y&feature=youtu.be> (ユーチューブ)

8 月以降の講座の予定

- 8月 25日(火) 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 秋冬編
- 9月 16日(水) カラーでセンスアップ
- 9月 28日(月) 和みヨーガ(所沢生活館)
- 9月 日程調整中 北浦和公園で樹木ウォッチングツアー
- 9月 日程調整中 スカーフアレンジメント 秋冬編 と弁当包み、ふるしきの活用術

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になってください。



2015年度 大人の学校の会員募集中!

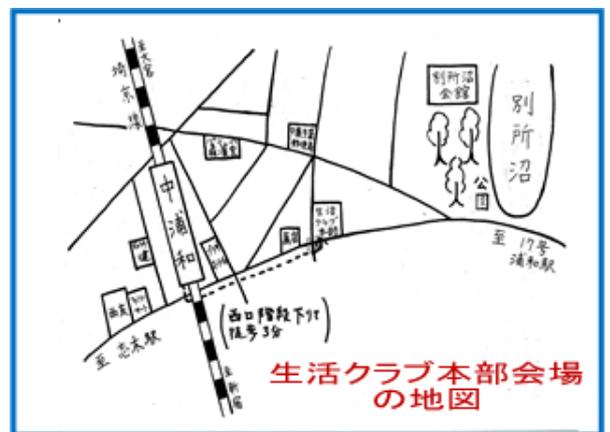
正会員 5,000 円/年

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や登録講師も随時募集していますのでお問い合わせください。

電話&ファックス 048-866-9466



随時受け付け中!

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きます。



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◆

4 年前のあの日、毎日の何でもないささやかな日常が、どれほどいとおしく貴重なものであるかを私たちは知りましたが、今直面している「あたりまえの日常が失われるかもしれない」危機は、避けられない天災ではなくて、自分で考えて行動すれば、回避できる「人災」ですね。まずは、周りの近しい人と改めて話し合ってみるのもいいかもしれませんよ。

(はむたま)

