

大人の学校の講座情報

2015年 8-9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。

アーユルヴェーダに学ぶ ごま油の効用と季節(秋から冬)の過ごし方

インド 5 千年の歴史のなかで培われた伝統医学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、秋から冬にかけての季節の過ごし方を学び、健康的な暮らしに役立てます。【定員 15 名】

■日 時: 8 月 25 日(火) 10 時 30 分～12 時 30 分

本場のスパイナチャイもいただきます♪

■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: 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、日本アーユルヴェーダスクールに入学。2 年生を卒業する頃には同級生も驚くほどの治癒をする。現在は自然派ヘアスタイリスト)

■参加費: 2,000 円 ※ごま油などの材料費込み

■持ち物: フェイスタオル 2 枚(ヘッドマッサージに使用します)



樹木医(岩谷美苗さん)とめぐる北浦和公園「木のキモチになって木に触れよう」

『街の木のキモチ』(山と溪谷社)の著者である岩谷美苗さんとともに、いつも見過ごしがちな樹木のキモチになって、樹形を眺め、葉っぱのカタチ・色や匂いに触れ、五感を研ぎ澄まして街や公園を歩いてみます。夏休み最後の土曜日、お子さん連れやご家族でのご参加、おひとりさまのご参加、大歓迎です♪【定員 15 名】



■当日の予定 10 時北浦和駅出発～北浦和公園～県立近代美術館でトイレ休憩～北浦和公園～浦和北公園～11 時半北浦和駅前の台湾式茶藝翡翠館でお昼(飲茶と中国・台湾茶をいただきます)～解散

■日 時: 8 月 29 日(土) 午前 9 時 45 分 JR 京浜東北線「北浦和」駅 西口階段付近に集合(参加費集金)

■講 師: 岩谷美苗さん(1967 年島根県生まれ。大学卒業後女性初の森林インストラクターとなり、その後、味をしめて 1998 年樹木医となる。現在は、街の木らぼ代表。2 児の母)

■参加費: 3,000 円 ※保険代、お昼代などふくむ
高校生以下のお子さんひとりで参加の場合は 2,000 円、親子で参加の場合はお子さんの飲食代のみ実費でお支払いください。

パーソナルカラーを使って秋のコーディネート

パーソナルカラーとは、その人が持って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。

■日 時: 9 月 16 日(水) 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」駅下車徒歩 3 分)

■講 師: 戸口 美香さん(生活クラブ生協吹上支部組合員、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 【定員 15 名】



大豆をもっともっと食べるための講座

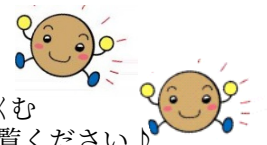
毎日の食事に大豆をとり入れ、体の免疫力を高めていきましょう。かんたんな大豆料理のご紹介と国産大豆の現状についてもぜひ知ってください。【定員 15 名】

■日 時: 9 月 25 日(金) 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)

■講 師: 細貝敏子さん (大人の学校登録講師)

■参加費: 2,000 円 ※材料代をふくむ
詳細はホームページをご覧ください♪



秋のスカーフと布のラッピングを楽しむ

今回の講座では、スカーフ使いが楽しくなるこれからの季節(秋)の具体的な巻き方や、風呂敷の楽しい使い方、かわいらしいお弁当包みなどを学びます。布の使い方ひとつで暮らしにも潤いが生まれますよね。ぜひご参加ください。【定員 15 名】

■日 時: 9 月 29 日(火) 10 時 30 分～12 時

■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: 芳賀芳枝さん(蔵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、風呂敷、お弁当箱



ゆるゆる・ゆったり 和みのヨーガ体験

和(なご)みのヨーガは、自分自身のカラダに意識を向けて感覚を味わいながら、からだココロをゆるめます。日本古来の手当法『心身予防自然治癒整体法』に基づき、無理のないゆるやかな動きで、どなたでも無理なく体験できます。肩や首のこり、腰の痛みにお悩みの方も、この機会にぜひお試しください。 ゆった～り



【定員 20 名】

■日 時: 2015 年 9 月 28 日(月) 10 時 30 分～12 時 30 分

■場 所: 生活クラブ生協 所沢生活館 2 階第 4 会議室 (西武新宿線 新所沢駅下車 12 分)

■講 師: 長原 真由美さん(和みのヨーガ インストラクター)

■参加費: 1,000 円

■持ち物: バスタオル、飲み物(水)、五本指の靴下着用または素足、動きやすい服装で参加してください。

9月以降の講座の予定

- 10月7日(水)・21日(水) 足もみ講座2回連続 くらぶメゾン志木での開催
 10月15日(木) 埼玉県議会とさいたま地方裁判所の傍聴ツアー
 10月20日(火) ウォーキング教室 IN 別所沼公園
 11月24日(火) 三富新田と平地林を歩くツアー
 12月5日(土) 高橋源一郎さん講演会



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。



大人の学校の講師派遣

大人の学校は、講師派遣を行っています。

2015年度版の講座メニューができていますので、ほしい方はご連絡ください。または、ホームページからのダウンロードも可能です。地域で学びの機会を持ちたい時など、ぜひ活用してください。メニューに載っていない講座をご希望の場合も、お気軽にご相談ください、お待ちしております。

講師の登録も随時募集しています。登録していただくと、講座メニューに掲載される流れになっています。(秋の改訂版になります)

2015年度 大人の学校の会員募集中!

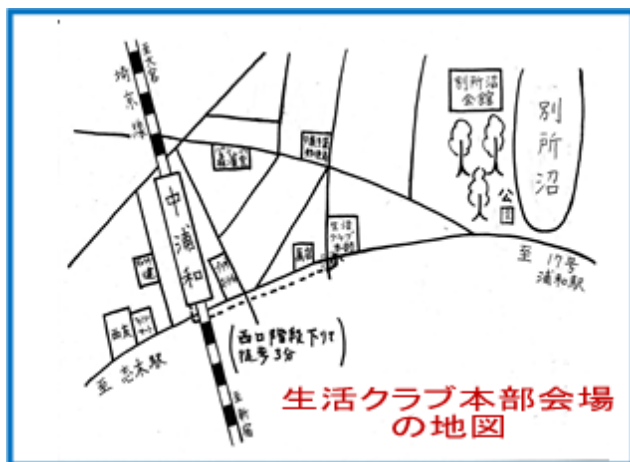
正会員 5,000円/年

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

◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

毎日忙しくしているというのは全然言い訳にはならないのですが、最近つづけざまに失態を演じました。カギのかけ忘れやアイロンのスイッチを切り忘れとか、ここに書くのはばかられるようなあれやこれや…。心なしか、飼い猫が私を見る目も憐みをたたえているような気がしないでもありません。

そういえば先日は、講座の申込みをお電話で受け付けたものの、メモ書きした紙を紛失してしまいました。こうして仕事をふやしてしまう自分にあきれるばかりですが、そろそろ夏休みシーズンが到来、気分を一新してさわやかに過ごしていきたいと思います。



(いーはとーぶ)