

大人の学校の講座情報

2015年
10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。

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ます。もむことで自律神経が整います。ふくらはぎには多くの血管が集まっていますので、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。

(足指に重点) 10 月 7 日(水) 10 時半～12 時半
(ふくらはぎに重点) 10 月 21 日(水) 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。

おとなの社会科見学ツアー 県議会と裁判所



議会や裁判所の傍聴は、その気になれば誰でもできますが、機会がないとなかなか足が向かないものです。

10 月県議会の最終日に合わせ議会と裁判所を回るツアーを企画しました。傍聴のあとは、割烹料理屋で松花堂弁当(あるいは麦とろ定食)でまったりしましょう。

■日時: 10 月 15 日(木)

午前 9 時 45 分埼玉県庁入り口前に集合

JR 浦和駅西口に出て県庁通りをまっすぐ 10 分ほど進むと県庁入り口に到着、大人の学校スタッフがお待ちします。

■案内人: 大人の学校スタッフ

■参加費: 2,800 円 昼食代、保険代をふくむ

ウォーキング教室 in 別所沼公園

歩くことは、手軽で安全な有酸素運動で、糖尿病改善や足の筋力を強くします。正しい歩き方を身に着けると、より大きな効果が得られます。気持ちの良い散歩コースのある別所沼公園で、専門家の指導のもと、美しく！楽しく！ウォーキングします。

その後公園内のレストランでランチ、

14 時解散の予定です。講師の長谷川さん→

■10 月 20 日(火)

生活クラブ生協本部 1 階 談話室に 9 時 45 分集合。

(JR 埼京線「中浦和」駅 徒歩 3 分)

受付後、着替え等身支度を整えて公園へ移動します。

■講 師: 長谷川 幸雄さん(全日本マスターズ陸上選手権の競歩で全国優勝などの記録を持つ競歩の達人)。

■参加費: 2,800 円 ランチ代、保険代をふくみます。

■持ち物: 汗拭きタオル、飲み物(水)、ウォーキングできる服装と靴を用意して参加してください。



秋の花がいっぱい

エギョンさん宅のリビングで ティータイム♪



大人の学校の韓国料理の講座で

おなじみのイ・エギョンさんは、インテリア

アコーデイナーとしても活躍中。日々草花を育みながら、収納やインテリアにも工夫をこらし生活を楽しんでいます。今回はそんなエギョンさんのお宅を実際に訪問しお話を伺うとともに、ご自慢の韓国スイーツをいただきながらティータイムを過ごします。【限定 12 名】

■日時: 10 月 23 日(金) 14 時～16 時

午後 1 時 30 分、大宮駅西口ニューシャトル改札口前に集合
1 時 45 分発のニューシャトルに乗車しますので、時間厳守でお願いします。

埼玉の里ツアー

秋の見沼たんぼを歩く

見沼たんぼに実りの秋が訪れます。野の草や雑木林は、どんな風景を見せてくれるでしょう。今回は、見沼くらしっ館～加田屋たんぼ～代用水東縁～見沼自然公園～深井家長屋門～を歩きます。昼食は、農家のかあちゃんが開いているレストランで自家製野菜を使った手料理をいただきます。大宮駅及び東浦和駅行バス停で解散(15 時頃)の予定です。

■日時: 11 月 5 日(木) 午前 9 時 20 分、JR 大宮駅中央改札(北)を出たところに集合！路線バスで移動しますので、小銭や Suica 等のご用意をお願いします。

■案内人: 見沼たんぼ地域ガイドクラブ

■参加費: 3,000 円

保険代・ガイド料・昼食代含む



大人の学校の DVD 上映会

ヴァンダナ・シヴァの いのちの種を抱きしめて



インド・ニューデリー、そして、ヴァンダナさんの故郷デラダウンのナヴダーニヤ農場にて、ヴァンダナさんが語る「TPP」、「遺伝子組み換え(GMO)」、「たねの未来」。インドの伝統的な宇宙観が示す「自由経済」、そして「生きる歓び」とは？

(約 60 分のドキュメンタリー映画です)

■日時: 10 月 26 日(月) 午後 2 時～3 時 30 分

■場所: 生活クラブ生協 会議室(さいたま市南区別所 5-1-11 JR 埼京線「中浦和」駅 徒歩 3 分)

■参加費: 1,000 円 (お茶代込み)

開催間近のキャンセルの場合、キャンセル料が発生する場合があります。

裏面もごらんください。

11月以降の講座の予定

- 11月12日(木) 絵本セラピーとランチ
 11月17日(火) (仮)アーユルヴェーダに学ぶ ミラクルオイル「ギー」の活用
 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『メディアリテラシーと民主主義』



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!

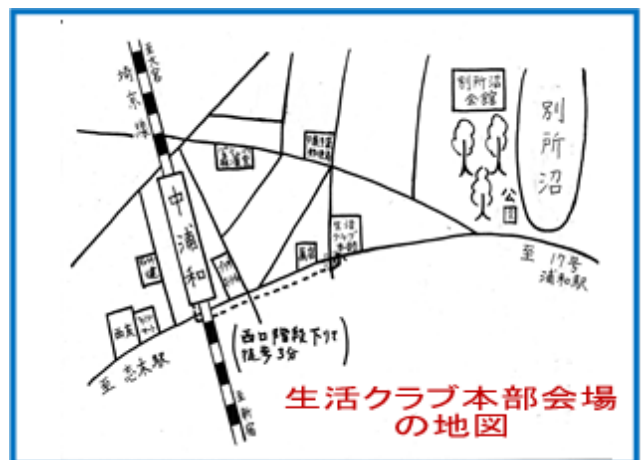
正会員 5,000 円/年

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



随時受付中!

被災地を忘れない!

1冊の本がつなぐ応援の輪

いつもご寄付
ありがとうございます!

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♪ 取扱いけないもの...
 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◆

あ～、ほんとに暑い夏だった。

夕方、駅からの帰り道、大きめの道路を渡るとUR団地が広がっている。そこまで来ると空気が変わり気温が低くなる。たくさん木々に囲まれているからだろう。緑の木々に少し元気をもらって家をめざす。横断歩道の信号待ちでも、近くに木があると嬉しい。そんなことばかり考えていた夏だった。



夏の締めくくりも樹木のウォッチング講座。やっぱり、木は「いいね!」

(よっしー)