

大人の学校の 講座情報



2016年

1-2月合併号

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。

わんちゃんのめぐりをよくする健康法

1月28日(木) 14時~16時

ココロとからだの

毎日とともに暮らす家族として、わんちゃんは大切な存在です。できるだけ長く健康でいて欲しいと心を尽くし、様々な工夫をされている方も多いことでしょう。今回の講座では、わんちゃんの健康のためにご家庭でできるマッサージ、お食事、身の回りのお世話の工夫について学びます。
[定員 15名]

当日ペットの同伴はご遠慮ください。

場 所:生活クラブ生協 2階会議室
さいたま市南区別所 5-1-11
(JR 埼京線「中浦和」徒歩 3分)

講 師:細谷桃子さん

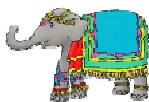
<http://dogholistic-yaya.com>

(獣医師。ドッグマッサージ等を行いわんちゃんのことからだのケアをお手伝いしています)

参加費:1,500円



アーユルヴェーダに学ぶ 春のスパイスと料理



アーユルヴェーダ的な春の過ごし方と、季節にふさわしいスパイスの紹介と具体的な使い方、簡単な調理を行い試食をします。デトックス効果のあるトリカトゥとスイーツを作り、トリカトゥは持ち帰ります。

2月9日(火) 13時30分~15時30分

生活クラブ生協 2階会議室 (JR 埼京線中浦和駅下車3分)

講師:島 はるみさん(自然派ヘアスタイリスト)

参加費:2,500円 材料費込み 定員:15名

持ち物:エプロン・三角巾・筆記具

さむ~い季節のあったか講座

大人の学校の登録講師のおふたりによる、身体をあっためる講座です。ぜひご参加ください



ツボの教室

2月2日(火) 10時30分~12時30分

生活クラブ生協 2階会議室 (JR 埼京線中浦和駅下車3分)

講師:橋本八州穂さん(鍼灸師)

参加費:1,500円 定員:15名

ひじやひざを出せる、動きやすい服装で参加してください。体のツボを使って寒さによるコリをほぐし体を温めます。実技を中心に具体的な方法を学んで、寒い季節を乗り切ります。

人間関係をよくする傾聴の基本



傾聴の聴き方と考え方の基本を学べば、相手と自分は違うということがわかり、相手の気持ちを考えられるようになります。

理解を深めるための簡単なワークショップもあります

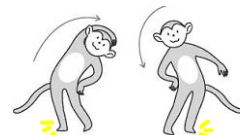
2月12日(金) 13時30分~15時30分

生活クラブ生協 4階会議室 (JR 埼京線中浦和駅下車3分)

講師:竹内美奈子さん(傾聴を広める活動中)

参加費:1,500円 定員:15名

操体法の講座



2月3日(水)

10時30分~12時30分

生活クラブ生協 2階会議室 (JR 埼京線中浦和駅下車3分)

講師:森崎正幸さん(整体師)

参加費:1,500円 定員:15名

持ち物:バスタオルかヨガマット 動きやすい服装で
操体法で体のコリをほぐし、筋肉をゆるめるなど、体を温めるための具体的な方法を学びます。操体法...医師の橋本敬三さんが西洋医学から東洋医学にシフトしてあみだした方法

いそがしいあなたの ホームフリージング

熟練の講師より、まとめ作りとフリージングのポイントを学び、友の会手づくりの昼食(肉だんごと白菜・春雨のスープ、さつまいものレモン煮、人参のたらこ炒り、ごはん)をいただきます。

2月17日(水) 10時30分~12時30分

生活クラブ生協 2階会議室

(JR 埼京線中浦和駅下車3分)

講師:黒田成子さん(浦和友の会・
婦人之友社の料理本の編集協力者)

参加費:2,800円 お昼代をふくむ

定員:15名 持ち物:筆記具

参加者の調理の実習はありません



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。

これからの講座の予定

2月23日(火)13時半～15時半 老い支度連続講座 1回目
 3月1日(火)13時半～15時半 老い支度連続講座 2回目
 3月16日(水)10時半～12時半 パーソナルカラーでセンスアップ
 そのほか、大豆料理の講座、無言館(長野県上田市)ツアー、
 はじめての祭り寿司 など講座を企画中です。



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。

大人の学校の講師派遣



講座メニュー【2015年秋改訂版】をご利用ください

大人の学校は、講師派遣を行っています。

2015年度【秋リニューアル版】の講座メニューができあがっていますので、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。

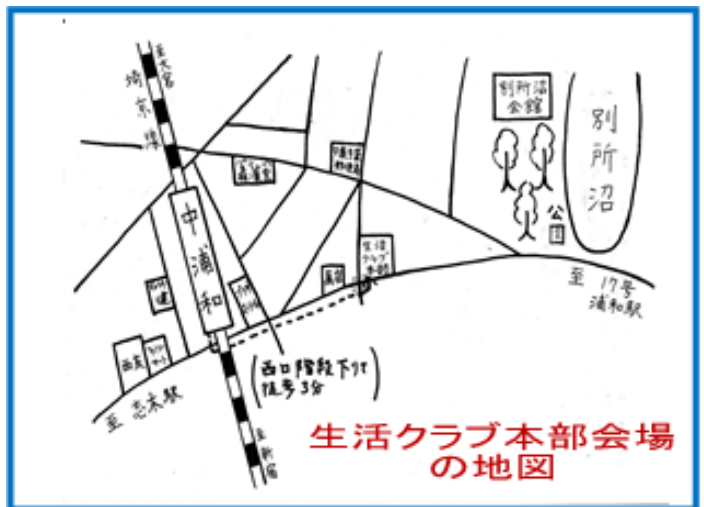
講師の登録も随時募集しています。

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。

大人の学校のレシピノート販売中!

- 『パパッとできるレシピノート』 250円
2014年発行 A5版 28ページ
- 『大豆料理いろいろレシピノート』 300円
2015年度発行
A5版 32ページ

簡単レシピが満載です。
ぜひご活用ください



◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

田舎の母から毛糸の靴下が送られてきました。手編みで、足首は二目ゴム編み、かかとは増やし目で三角の形にマチが作ってあります。「届いたよ」と電話すると、「もらったんだけど一人で使いきれんのか」という。昔、自分でも編んだなと思い出しながら「かかとの増やし目はどうやるんだっかい?」と聞くと、「...編み針持ったら思い出すかもしれんな」などと他愛ない話が続きました。

母の生活に彩りを添えるつもりで、たびたび電話をかけますが実は自分も和ませてもらっているらしく、気持ちが優しくなります。そんな時間が長く長く続くように願って新たな年を始めたいです。



(にんたろう)

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