

大人の学校の 講座情報



2016年
3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。

「おひとりさま」の老後に備えて♪ 女性のための相続講座



年を重ねると、健康やお金のことなど、さまざまな不安を抱えるようになります。女性は、「おひとりさま」になる可能性が高く、元気なうちに相続などの準備をしておくことと安心です。相談会などを行っている行政書士の方から、相続に関する正しい知識とトラブルにならない方法を2回連続で学びます。(定員15名)

- 1回目：相続の手続き
2月23日(火) 13時30分～15時30分
 - 2回目：遺言状を書く
3月1日(火) 13時30分～15時30分
- 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」)
講 師：松島明子さん(行政書士。女性のための相続相談室を開催・志木支部組合員)
参加費：2回で2,500円(1回のみの場合は1,500円)

手軽に大豆を食べるための講座 たった3時間でふっくら大豆!

大豆は、栄養価が高いうえに、どんな料理方法にも対応できるすぐれた食材です。でも...ゆで上げるまでに時間がかかって面倒なのよね、という方に朗報です! 自宅にころがっている350～500ccの保温ボトルを使い、食べる分だけ手軽に大豆を柔らかくする方法をご紹介します。国産大豆の現状についてもお話しします。

- 3月14日(月) 10時30分～12時30分
- 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」)
- 炒り大豆ごはん、ポークビーンズ、大豆サラダを予定しています
- 講 師：細貝敏子さん(食のマイスターくらびすと)
参加費：2,000円 材料代ふくむ
持ち物：エプロン・三角巾・筆記具



お手軽・カンタン・おいしい♪ 韓流スイーツに挑戦♪

韓国のスイーツは、穀物や野菜、果物や木の実などをたっぷり使う、まさにナチュラルスイーツ。しかも作り方はコツさえ覚えればとってもカンタン! 今回は4種類の韓流スイーツにチャレンジします。【定員15名】

- 3月29日(火) 13時30分～15時30分
- 場 所：生活クラブ生協2階会議室
講 師：李愛敬さん(韓国ソウルでは料理教室の先生、日本では韓国語の先生)
参加費：2,800円 材料代ふくむ
持ち物：エプロン・三角巾・筆記具

大人の平日クラブ 東武動物公園の周辺地域 水と緑の笠原沼新田を歩く

この地は、見沼たんぼと同じ時期に大きな沼を干拓して田んぼ(笠原新田)が作られていたところです。はじめに、町で親しまれている洋食屋さんでランチ、その後一帯を歩きます。野菜直売所での地場の農産物の買い物も楽しみましょう。16:45 東武動物公園駅で解散予定。(定員15名)
3月10日(木) 12時集合!
東武スカイツリーライン「東武動物公園駅」改札を出たところ。



案内人：見沼たんぼ地域ガイドクラブ
参加費：2,700円 昼食代・保険代・ガイド料ふくむ

パーソナルカラーを使って 春のコーディネート

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。【定員15名】

- 3月16日(水) 10時30分～12時30分
- 場 所：生活クラブ生協本部 2階会議室
さいたま市南区別所 5-1-11
(JR 埼京線「中浦和」)
講 師：戸口美香さん
(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：2,000円



城下町 岩槻の 史跡めぐりと懐石料理に舌づつみ

大人の平日クラブ

今回は、桜の岩槻城址とまちの西側の史跡めぐりです。女性客に人気の割烹料理のお店で昼食の後、しだれ桜のうつくしい浄源寺などに寄り、岩槻駅前 14時に解散の予定です。【定員15名】

- 【当日のコース】(変更の場合もありますのでご了承ください) 駅前 芳林寺 八雲神社 浄国寺 東久人形歴史館 (バスで移動) 桜茶屋(昼食) 城址公園 浄源寺 鈴木酒造 駅前
- 3月30日(水) 午前9時30分集合!
- 東武野田線(東武アーバンパークライン)「岩槻駅」改札を出たところ。

案内人：岩槻ガイド会
参加費：3,500円
昼食代・保険代・ガイド料ふくむ



大人の学校の
DVD 上映会

3月22日(火)
午後2時~4時

生活クラブ生協2階会議室

参加費 1,000円

(鑑賞後に茶話会を行います)

2011年3月11日の東日本大震災から5年目を迎えました。未曾有の大災害の中、障害をもつ人々に何が起きたのか？この映画は、大震災に翻弄される障害者と、その実態調査・支援に奔走する人々の困難な日々の証言をまとめたドキュメンタリーです。(映画は74分です)

逃げ遅れる人々

東日本大震災と障害者



あの日から、
私たちに何があったのか—

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

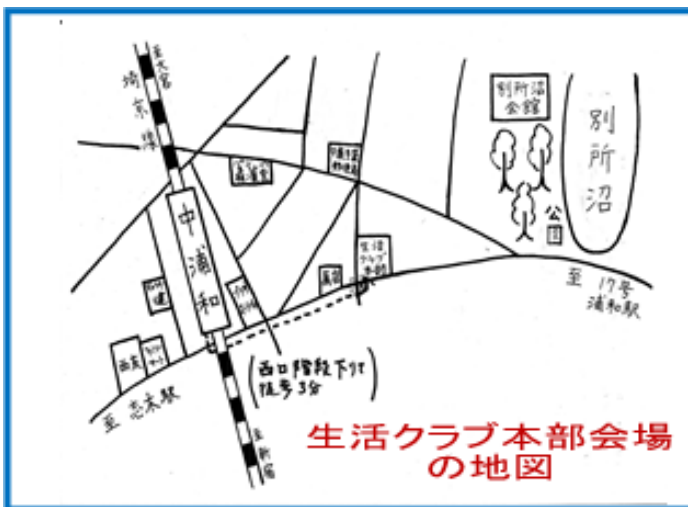
2014年発行 A5版 28ページ

『大豆料理いろいろレシピノート』 200円

円

2015年度発行

A5版 32ページ



生活クラブ本部会場の地図

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

いつもご寄付
ありがとうございます!

◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

家でのこと。ティッシュペーパーの箱を取りに行ったのに、途中に置いてあった新聞をついでに片づけてすたすた戻ってしまい、「あれっ、何しに行ったんだっけ? そうそうティッシュの箱!」。ほかにも仕舞ったところを忘れて探し物が増えたり。これって認知症の始まり?

これからは今まで以上に老化に抗って生活していかなきゃ。

(福寿草)

