



# 講座情報

## 2016年7-8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。

### 着物のリフォーム講座

## ガウチョパンツにチャレンジ!

タンスに眠っている着物を生かしたいと思っている方のための、初心者向け着物リフォーム講座です。着物のリフォームの基本について学び、ガウチョパンツを手縫いで作ります。ガウチョパンツは、少し裾が広がった七分丈のパンツで、南米のカウボーイが着用していたパンツに由来しています。ゆったりとしてはきやすく、動きやすいパンツです。丈を長くすると、もんぺ型パンツになります。この機会にぜひチャレンジしてください。【定員15名】



7月19日(火)13時30分～16時

場所:生活クラブ生協本部4階

(JR埼京線「中浦和」徒歩3分)

講師:堀 美紀子さん(ワーカーズコレクティブ・リフォームいと、生活クラブ草加支部組合員)

参加費:2,000円(型紙代を含む)

布地、裁縫道具を持参してください。

布地は、着物地の場合は長着の身頃全部をほどいて水通しをし、アイロンをかけてお持ちください。

注...ちりめん、お召しなど縮みやすいものは不向きです。洋服地の場合は、90cm巾の布を150cm位(丈を長くしたい場合は、丈の倍+10cm)

## 安心の材料でつくる おしゃれなハーブシャンプー



市販されているシャンプーのほとんどに、髪や地肌にダメージを与えてしまう成分が多く含まれています。コーティング剤で固めて表面上はサラサラ・ツヤツヤになっていても、痛めつけられた地肌と毛母細胞からはやせ細った毛髪しか生えず、結局は抜けてしまいます。

今回はスイートアーモンドオイルや髪により効果を与えるハーブの精油を使ったシャンプーを手作りします。「リンスをしなくても髪がしっとり落ち着いた」という声が聞こえてくるシャンプーです。【定員15名】

8月9日(火)13時30分～15時30分

場所:生活クラブ生協本部2階

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:伊勢谷英子さん(AEA)認定 アロマセラピーインストラクター、JAMHA認定 ハーバルセラピスト)

参加費:2,200円 材料代を含む



## スキンケアレッスンと つや肌メイク

この講座では、皮膚のしくみを知り、実際にスキンケアの方法とつや肌メイクを学びます。一人分ずつ用意された基礎化粧品を使い、マッサージやメイクの正しい落とし方、つや肌メイク(ファンデーションまで)の仕方を体験し、さらに化粧品の選び方のポイントも聞いちゃいます。参加者にモデルになってもらい、眉、アイメイク、チークなどのメイクアップを講師の解説付きで行います。【定員15名】

8月25日(木)13時30分～15時30分

場所:生活クラブ生協本部2階

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:笠井由美さん(情報発信の場ベスト21を立ち上げ、せっけん運動で活動中。大人の学校の登録講師)

参加費:2,000円 基礎化粧品代をふくむ

持ち物:卓上鏡、フェイスタオル 2枚、ヘアバンド、チーク、まゆ墨、口紅

### 9月以降の講座の予定

9月26日(月)

秋の見沼 ヒガンバナツアー

10月15日(土)

祭りずし「バラの花」

11月11日(金)

柿渋染めのふるしき作り

11月25日(金)

お江戸オノボリ散歩

「歩きたくなるまち北区の紅葉」ツアー



そのほか、現在講座を  
企画中、お楽しみに!

藤田孝典さん講演会

『あなたが下流老人になる日 いまわたしたちにできることは』



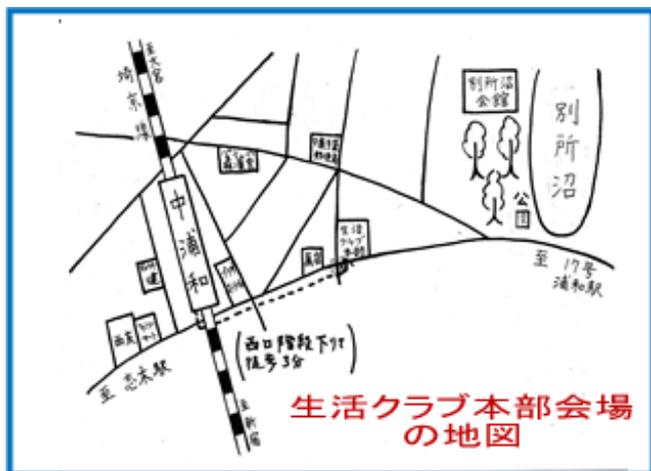
なんとなく今後のことを考えていたが、具体的な話を聞くことができて参考になった。日本は生活できない人が多くなり豊かな国にはなかなかならない。今日の講演会で考え方が変わった（H・Rさん）  
 藤田さん自身にひきつけた話が聞いてよかった。本も読んだがよりよかった感じがしている。（T・Mさん）  
 健康ならなんとか現状維持できるけれど病気になるとあっという間に下流老人になることがわかった。そういう場合は素直に助けを求めることの大事さに気が付いた。（S・Cさん）  
 現状が正確にわかった。先行きは困難がありそうだが考えていきたいと思った。政治についても見る目が変わるキッカケになった。不登校問題に取り組んでいるが、児童・生徒にも受援力は必要だと感じる。「助けて」と言える大切さが身に染みた。（斎藤さん）

アンケートより  
 (2016年6月8日開催)

2016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

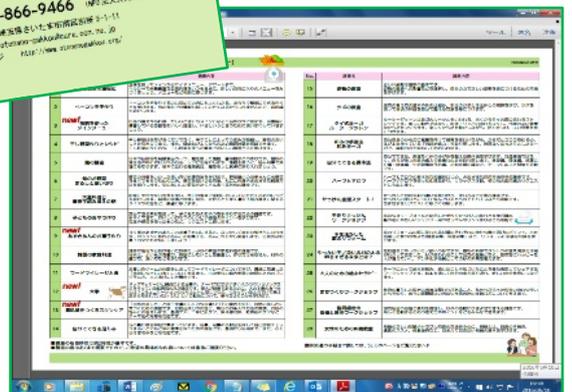
ともに2016年度の会員募集中です。  
 正会員にお申込みのみなさんには、講座参加費の割引券(500 円の割引券を5枚)を差し上げています。また、一緒に活動するメンバーも募集していますのでお問い合わせください。



講座メニュー  
 2016年度 春 改訂版  
 が出きあがりしました!



メニューの中に掲載されている講座を身近な地域やグループで開催することが可能です。メニューのお申し込みやお問い合わせは大人の学校までご連絡ください。



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!  
 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継続しています。



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◆

藤田孝典さんの講演会『あなたが下流老人になる日』に参加しました。

漠然と老後の不安があったけれど、お話を聞いて自分の年金額では下流老人なのだと軽いショック!でも、お金がないことがすぐ不幸につながるわけではないと理解できました。

今まで病気にならないように食生活に気をつけてきましたが、年を取ると健康は宝物なのだと改めて感じました。また、少ない年金でも楽しく暮らせるようにサークル活動を続けて人脈を大切にしよう、精神を豊かに生活したいと思いました。