



# 講座のご案内

2017年2月号 電話 **048-866-9466** ファックス

講座へはどなたでも参加ができます。ご友人や近隣の方とお誘いあって、お申込みください。

## シニアにぴったり！ やさしいピラティス体験講座

2月27日(月) 10時30分～12時30分

場 所:生活クラブ生協本部2階  
(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)

講 師:富樫泰子さん(スポーツクラブでの指導の他、さいたま市・川口市主催の講座で「ピラティス」「ヨガ」「親子ヨガ」などの講座を多数受け持つ。幅広い世代にエクササイズの楽しさを知ってほしいという思いで日々活動している)

参加費:1,500円

持ち物:ヨガマットまたはバスタオル・飲みもの

動きやすき服装でご参加ください



## ワインソムリエと学ぶ ワインと食事



2月14日(火) 10時30分～12時30分

場 所:生活クラブ生協本部2階  
(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)

講 師:細井江実子さん  
(ワインソムリエ・生活クラブ食育サポーター)

参加費:3,000円 試飲代をふくみます

今回の講座では、ワインの種類や特徴、選び方、料理との合わせ方など、ワインをたのしむポイントを学びます。ワインの試飲、ホットワイン作り、ワインに合うレシピの紹介、試食を用意しています。ぜひご参加ください。

## ワンちゃんの食事を考える 犬は雑食か？肉食か？

2月16日(木) 14時～16時

場 所:生活クラブ生協本部2階  
(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)

講 師:細谷桃子さん(獣医師。ドッグマッサージ等を行いながら、ワンちゃんのこころとからだのケアをお手伝い)

参加費:1,500円

毎日とともに暮らすワンちゃんは大切な存在です。長く健康でいて欲しいと願い、食事に工夫されている方も多いことでしょう。今回の講座では、犬と祖先を同じくするオオカミの食生活から、犬の本来の食事を考えます。

(当日ペットの同伴はご遠慮ください。)



## おうちでできる韓国料理 ヤンニョム(キムチの素)と季節野菜のキムチ作り

2月7日(火) 10時30分～13時

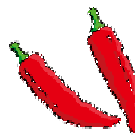
場 所:生活クラブ生協本部2階  
(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)

講 師:李 愛敬(イ・エギョン)さん(さいたま市で料理講習開催、インテリアコーディネーターとしても活躍)

参加費:3,000円 材料代をふくみます

持ち物:エプロン・三角巾・筆記具

ヤンニョムは本場韓国では基本中の基本の調味料です。今回はヤンニョムの材料や作り方を学び、実際に作って持ち帰ります。また、ヤンニョムと季節の野菜でキムチを作り、試食も行います。



## 足もみ教室

### ふくらはぎをたっぷり！もむ体験

2月22日(水) 10時30分～12時30分

場 所:生活クラブ生協本部2階  
(JR 埼京線「中浦和」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:1,500円

持ち物:ハンドタオル・ハンドクリーム・飲むための白湯  
ひざしたまで出せるゆったりとした服装でご参加ください



希望者には反射区図表(1枚250円)を販売します。また、「八福踏み板」の体験もできます！(「八福踏み板」は40センチ四方の足のツボの突起がついた八角形の板)

## 太巻き祭りずし 桃の花にチャレンジ！

2月18日(土) 10時30分～12時30分

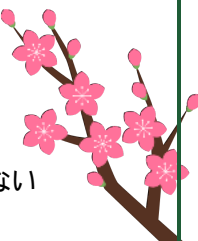
場 所:生活クラブ生協所沢生活館  
(西武新宿線「新所沢」徒歩12分)

講 師:弘光しのぶさん(志木支部組員・太巻きずしのおけいに歴20年。形が見える時の楽しさを伝えたい)

参加費:2,200円 材料代をふくみます

持ち物:エプロン・三角巾・容器を持参

お彼岸の桃の節句に合わせて、桃の花の祭りずしを楽しみます。初めての人でも失敗しない作り方で、1人1本巻いて持ち帰ります。



3月以降の講座予定

- 3月 6日(月) アーユルヴェーダのヘッドマッサージとヘナ  
「健康な頭皮と毛髪のためのセミナー」
- 3月 9日(木) レトロな面影の残る  
「日光御成道・鳩ヶ谷宿をぶら〜り」
- 3月 24日(金) キッチンキャップづくり

大人の学校のホームページでは、過去の講座の様子を掲載していますので、ぜひご覧ください



## 大人の学校の講師派遣をご利用ください

大人の学校は、講師派遣を行っています。  
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。講座メニューはホームページからのダウンロードも可能です。

講師の登録も随時募集中。登録していただくと、講座メニューに掲載いたします。

随時受け付け中！

被災地を忘れない！

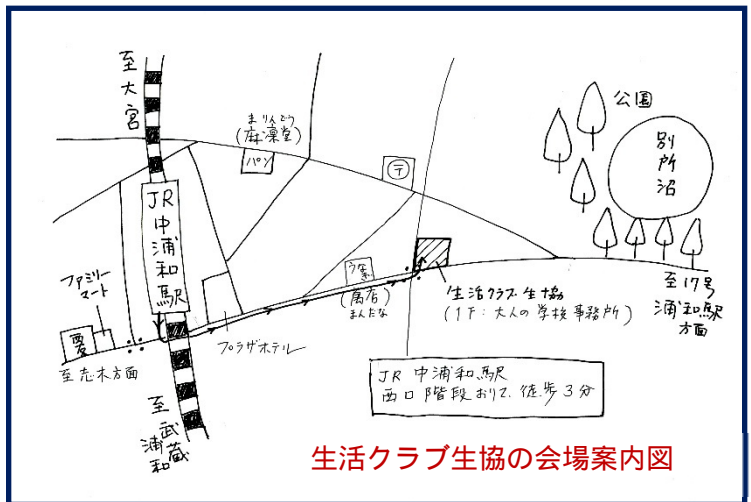
1冊の本がつなぐ応援の輪

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、一般雑誌など。  
古いものや汚れているものもNGです。  
よろしくおねがいします。



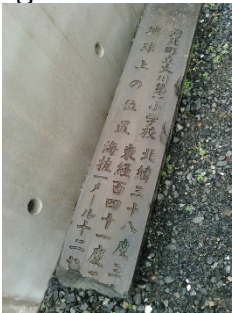
生活クラブ生協の会場案内図

## 大人の学校スタッフのつぶやき

お正月に帰省した折、かねて行ってみたいと思っていた石巻市の大川小学校を訪れました。大川小学校は2011年3月11日の東日本大震災において、在校生108人のうち74人が亡くなり、教師も11人中10名が亡くなった悲惨な現場です。

児童23人の遺族が市や県に対して起こした訴訟では、2016年10月仙台地裁が遺族に対し14億円ほどの賠償を命じました。その直後、市と県は控訴にふみきるのですが...

学校は、ゆうゆうと流れる北上川にかかる新北上大橋のたもとにありました。学校の南側には、駆け上って助かった児童もいた杉山が。子どもらと教師らが向かっていた三角地帯は、新北上大橋そば、標高1メートルの学校より6メートルほど高い場所でした。



現地に足を運んでみて初めて、大川小について軽々しくものは言えないなど実感しました。東日本大震災の悲劇は、まだまだ続いています。

お問い合わせ先

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

お電話の場合は平日の10時~16時、それ以外の日時や不在の場合は留守電にご用件を録音してください。折り返しご連絡いたします。

<http://www.otonanogakkou.org/>