



講座のご案内

2017年12月号 電話
7ツクス 048-866-9466

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。

スーパー主婦がお伝える 苦手なひとでもうまく掃除の仕方

11月27日(月)

午前10時30分～午後12時30分

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:浦和友の会 住研究部のメンバー

参加費:1,600円



生活していて汚れてくるのは当たり前。完璧ではなくても、気持ちよく暮らせるような掃除の仕方や、今日からすぐ取りかかれる掃除のヒントを、NHKの人気番組『あさいチ』にも登場した浦和友の会のみなさんがお伝えします。【定員20名】

我が家の定番おせち

12月2日(土) 午前10時30分～午後1時
お正月以外の日常でも食べてほしいおせち料理を紹介します。実習では、鮭の昆布巻、ふくさ寿司、根菜なます、白みそのお雑煮を作ります。ぜひ、「わが家の冬の定番料理」に加えてください。【定員12名】

場所:生活クラブ生協本部 (JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)

講師:立石 佳子さん(生活クラブ生協の食育サポーター、NPO食育インストラクター1級)

参加費:3,000円

ガイド料、保険料、材料代含む

持ち物:エプロン・三角巾



便利なポシエット作り

1月13日(土) 午後1時30分～4時

旅行やお出かけの時に、身の回りの物を入れるポシエットがあれば、あわててさがしものをしたりせずに済みます。用意した材料(キット)を使って簡単にできる、便利なポシエットを作ります。【定員15名】

場所:生活クラブ生協本部

(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)

講師:ワーカーズ・コレクティブ 紬
(志木市でミシンカフェを営む)

参加費:2,300円

材料キット代をふくむ

持ち物:ものさし、チャコ、縫い針、まち針、はさみ



インナーマッスルを鍛えて 姿勢美人

やさしいピラティス



1月15日(月) 午前10時30分～12時30分

ピラティスは筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動で、胸式呼吸をしながらゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。姿勢がよくなり見た目の印象が若返るだけでなく、女性に多い肩こりや腰痛の改善にも効果あり!ですよ。【定員15名】

場所:生活クラブ生協本部 (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・飲み物 動きやすい服装でご参加ください。

今後の講座の予定

- 1月29日(月) (仮) 洋服の持ち数を調べてすっきり収納
- 2月 社会運動学習会 『空き家で街を元気に』
- 2月 (仮) 百年杉と睡眠セミナー

大人の学校のホームページでは、これから開催する講座の内容や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



市民の力を高めるために…

今年度大人の学校では、生活クラブグループのシンクタンクである市民セクター政策機構の協力を得て、社会運動学習会を定期的に開催しています。

季刊誌『社会運動』のテーマに沿って、4月28日は「憲法」、6月24日は「格差社会」、10月28日は「子どもの予防接種」と、これまで3回の学習会を行いました。敬遠されるような難しいテーマでも、熱心な参加者に支えられ一緒に社会について考えるきっかけとなっています。

少子高齢、貧困、格差、改憲、TPP、エネルギーなど課題が山積の現代社会ですが、あきらめないでひとつひとつ考えながら市民の力をつけて行くことが大事だと大人の学校では考えています。本を読んだり映画を観たり、講演会で話を聴いたりすることはもちろんですが、大人の学校の学習会で参加者同士の声を交換することもいい機会になると思っています。

今回は2月3日に「空き家問題」をテーマに開催します。ご参加お待ちしています。

これまでの学習会の様子
や呼びかけちらし、社会
運動の冊子



被災地を忘れない！

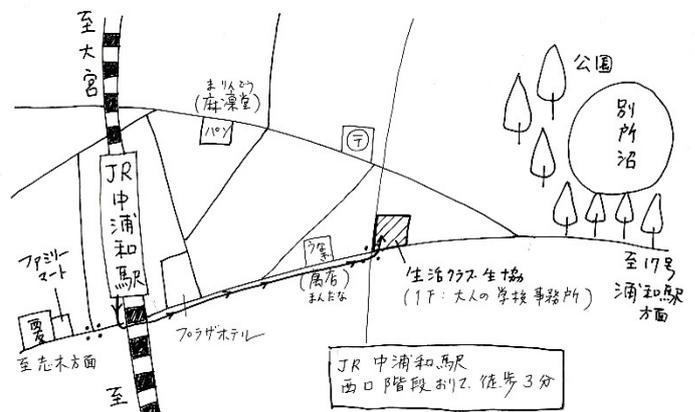
1冊の本がつなぐ応援の輪

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の本を充実させるための寄付を続けて行っています。被災地を忘れず、つながり続けるための取り組みとして続けています。

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。

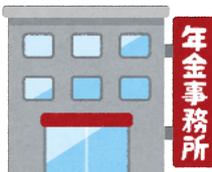


生活クラブ生協の会場案内図

大人の学校スタッフのつぶやき

先日、もうすぐ65歳になる夫と一緒に、年金受給について詳しい説明を聞きに、近くの年金事務所に行ってきました。ついでに私の年金について聞いたところ、第3号被保険者だった私は、新たに国民年金に加入し、あと45か月分の保険料(一月16490円)を支払わないと、満額の国民年金を受け取れないことが分かりました。知らなかったー！いろいろ計算してもらったところ、75歳まで生きれば45か月分の保険料の元は取れるとのこと。悩ん

だ末に後日 手続きをしましたが、元を取るために長生きするって・・・(苦笑)。
お金、生き方、いのちとは・・・いろいろ考えてしまいました。(くまちゃん)



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/>