



講座のご案内

2018年6月号  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。

元気なうちのおかたづけ学習会 ～遺品整理のプロに学ぶ整理術～

6月29日(金) 午後2時～4時

浦和コミュニティセンター 第14集会室(JR浦和駅東口 コムナーレ10階)

講師 石見良教さん (あんしんネット整理コーディネーター)

入場料 1,000円 事前にお申し込みください

家族の数や生活のスタイルは、年を経るごとに変わってきますね。子どもが巣立つなど家族の数が減っても、家の中の荷物はなかなか減らない...のが現状ではないでしょうか。頭ではわかっているもついつい先延ばしにしてしまうおかたづけ。遺品整理でたくさんの家庭をみてきたプロのコーディネーターに、今日からできるおかたづけの極意を学びます。



初夏の和菓子作り / 水無月・コーヒ水羊羹・シューマイまん

6月22日(金) 10時30分～13時

初夏のお菓子として、涼しげな和菓子など3種を作ります。おうちでも作れるように作り方のポイントを学び、試食タイムではできたてのお菓子をたのしみませす。

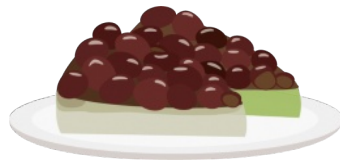
【定員12名】

場所:生活クラブ所沢生活館 調理室
(西武新宿線 新所沢駅下車 徒歩12分)

講師:松村由美子さん (ホームメイド協会パン・ケーキコース修了、所沢北支部組合員)

参加費:2,500円 材料費をふくむ

持ち物:エプロン・三角巾・ハンドタオル



かんたん・おいしい チキンカレー!

6月26日(火) 10時30分～13時

エサと育て方にこだわった国産鶏を使ってチキンカレーを作ります。よく炒めた玉ねぎの甘味とコクが鶏肉の味を引き立てます。ぜひ「わが家の定番カレー」にしてください。カレーによく合うシーザー風サラダ、スイートピクルス、ラッシーも作り、いっしょに試食します。【定員12名】

場所:生活クラブ生協本部
(JR埼京線「中浦和」駅下車 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 材料費ふくむ

持ち物:エプロン・三角巾



健康で長生きするために 操体法の基本を学ぶ

6月14日(木) 10時30分～12時30分

肩こり、腰痛、冷え症、生理痛...からだの不調があって、病院へ行ったりサプリメントに頼ってみたりするけれど、なかなか効果を見いだせない方も多いのでは?今回は、「健康」という大切な資産を持つために、健康に対する考え方や自分でできる簡単な体操を学びます。病院や介護のお世話にはなりたくない!という方はぜひご参加ください。

【定員15名】

場所:生活クラブ生協本部 会議室(JR埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講師:森崎 正幸さん (ラリーマン時代に自律神経失調症になるも、その後独自に克服。その体験を基に根本療法に目覚め、浦和区に整体院を開業する)

参加費:1,500円 持ち物:バスタオルかヨガマット、飲み物



動きやすい 服装で♪

こんにちは！大人の学校です。

大人の学校は、

- ・食の大切さを伝える講座
- ・健康を支えるための講座
- ・生活技術を高め、楽しむ講座
- ・手作りの暮らしを応援する講座
- ・まちを歩いて歴史や地域の課題を考えるツアー
- ・生き方や社会の問題を考える講演会

などを日々スタッフで企画し、地域の人たちへ出会いと学びの場を提供しています。



空き家問題を考える学習会(右)
トトロの森散策ツアー(左)

講師派遣について 身近な地域に講師をお呼びすることも可能です。2017年度は、「お片づけ」「おせち」「ワイン」「防災備蓄」「操体法」「スパイス」などをテーマに講師派遣の依頼をいただきました。

(HPに講座メニューを掲載しています。ぜひご利用ください)

《7月以降の講座の予定》

- 7月 4日(水) ゆかた地のTブラウスづくり
- 7月 31日(火) 夏の大掃除
- 8月 1日(水) 足もみ教室

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



2018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2018年度の会員募集中です。

正会員にお申込みのみなさんは、**講座の参加費を毎回500円割引**します。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。

被災地を忘れない！

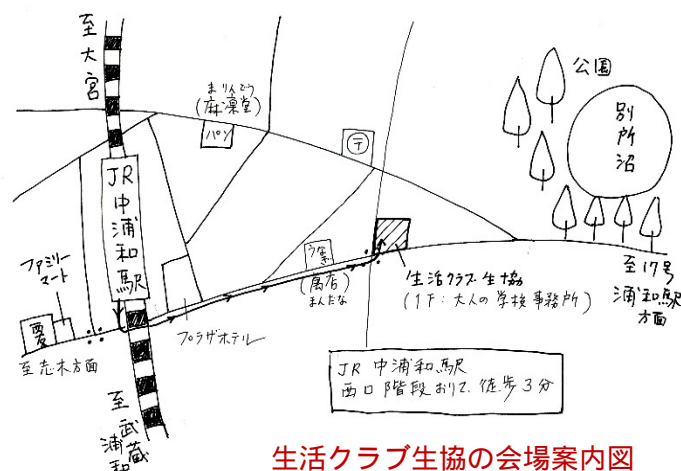
1冊の本がつなぐ応援の輪



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。

取扱いけないもの...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。



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

初夏の陽気に誘われて、久しぶりに都内へぶらりと出かけました。夫について行き地下鉄駅を上がったところ湯島聖堂、私の心は若かった青春時代を思い出し胸がいっぱいになりました。当時、好きだった歌手の歌に『檸檬』というものがあって、その歌詞は「盗んだ檸檬片手に湯島聖堂の白い階段で〜」かじりかけの檸檬 聖橋から放る 快速電車の赤い色がすれ違〜」

檸檬は「恋」の象徴だとか。神田川に架かる橋から総武線の赤い電車が走って行くのが見え、「檸檬 放り投げたかった...」とため息をつき現実に戻りました。それからしばらくはなんだか楽しい気分が続き、思い出を辿ることで心を潤してもらったみたいでした。(にんたろう)



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/>