



講座のご案内

2018年7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。

＼せっけんで／ 夏こそ大そうじ

7月31日(火) 13時30分～15時30分
冷たい水を使わなくて済み、汚れも落ちやすい夏は、大そうじをするのによい季節です。湿気の多い夏は、水周りを中心にきれいにすると、すっきり心地よく過ごすことができます。お掃除の仕事をしている掃除ワーカーズを講師に、せっけんを使った夏の大大そうじのポイントや、具体的な方法を学びます。
【定員 15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:安藤美紀子さん
(掃除ワーカーズ・きらら)
参加費:1,500円



コリアンタウン 新大久保で 韓国料理のランチを楽しむツアー

7月12日(木) 午前11時集合
JR 山手線「新大久保駅」改札口を出て右手に集合
今回は、韓流ブーム以前から店を構える老舗の韓国料理店でランチをメインに、ゆっくりお料理やおしゃべりを楽しみます【定員 15名】

参加費:3,000円
昼食代、入館料、保険代ふくむ

【当日の予定】
新大久保駅 高麗博物館見学(館内説明あり) 昼食 解散(解散は午後2時頃を予定しています)
当日は大人の学校のスタッフがご案内します。

イメージ写真



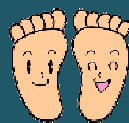
初めてでもカンタン♪ ちくちく手縫いでつくるTブラウス

7月4日(水) 13時30分～16時
ゆかた地で涼しげなスクエアネックのTブラウスをつくりまします。1枚で着てもベスト風に着てもすてきです。【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:リフォームいとこのメンバー
(草加市のワーカーズコレクティブ)



参加費:2,500円 型紙代をふくむ
持ち物:布地(ゆかたや着物をほどいたもの、または洋服地でも可能)、裁縫道具、布色に合った手縫い糸
布地は着物地の場合は長着の前後見頃片身分(羽織は一着分)。ほどいて水通しをしてアイロンをかけて持参ください。(洋服地の場合は90cm幅の布 150cmくらい)



足もみ教室

8月1日(水) 10時30分～12時30分
足裏は第2の心臓とも呼ばれ、そこを揉むことで臓器の動きが活発になり、代謝も免疫力もアップ。むくみが取れからだが温まるので寝つきも良くなります。エアコンで足元が冷える夏にもぴったり!です。【定員 15人】

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:片山 泰子さん(国際若石マスターズ正会員、リフレクソロジー、要介護予防運動スペシャリスト)

参加費:1,500円 材料費ふくむ
持ち物:ハンドタオル・ハンドクリーム・飲むための白湯
ひざ下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

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。



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)

《8月以降の講座の予定》

- 8月予定 (仮)夏野菜たっぷりレシピのお料理
- 9月予定 (仮)おしゃれなスカーフ作り
- 11月27日(火) トロの森の散策 鳥の観察

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！

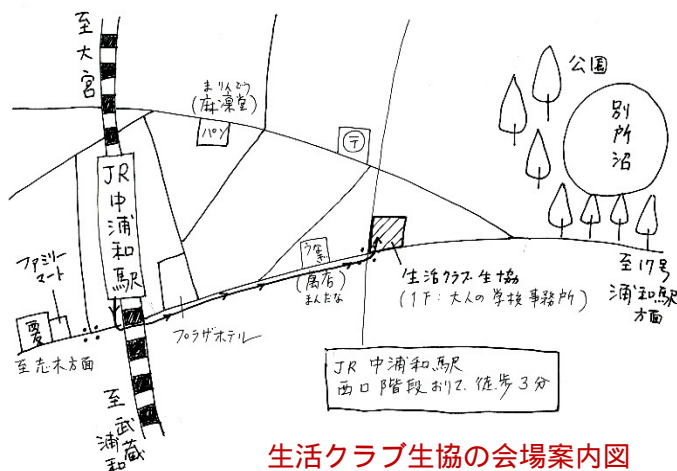
1冊の本がつなぐ応援の輪



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

最近は早起きの日が続いている(単に寝るのが早いだけなのだが)。午前4時くらいに目が覚めるので、布団のなかで耳を澄ませてじっとその時を待つ。だいたい4時30分になる少し前に聞こえてくるのが、家のあたりにやってくる雀の声だ。

実は少し以前から、鍋にこびりついたご飯粒や、友人からもらった賞味期限切れの乾パンを家の前に置くようにしていた。どこで見ているのか雀やハトやムクドリまで入れ代わり立ち代わりやってくるようになった。我が家の老猫がのっそりあたりを歩いても、気にもとめずに啄んでいる姿を見るのは、楽しい。

そんな私のために、今日もまた雀が愛らしい声で私に朝を知らせてくれている。

(いーはとーぶ)



お問い合わせ先

NPO 法人 大人の学校

336-0021 さいたま市南区别所 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/>