



# 講座のご案内

2019年6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つてお申込みください。

## プロが教えるお灸の教室

6月25日(火) 午前10時30分～12時30分

首や肩がこっていたり、ちょっとした体調不良のときなど、市販のお灸を使って自分で体調を整えることができると助かりますね！自分に体の症状に合ったツボをプロに教わり、おうちで手軽にできる簡単なお灸の方法を体験します。【定員 15名】

場 所：生活クラブ生協会議室 駐車場なし  
(JR埼京線「中浦和」駅徒歩3分)

講 師：橋本八洲穂さん(鍼灸・あん摩・指圧マッサージ師。都内で治療院開業)

参加費：1,600円(材料代込み)

ヒザやヒジが出る服装で参加してください。



## 小幡有樹子さんのせっけん作りワークショップ レモンワインせっけんとハンドサニタイザー(手に使う除菌スプレー)

6月7日(金)

午前10時30分～12時30分

カリスマソーパー小幡さんによるせっけん作りを楽しむワークショップです。

今回は初夏に向けてさわやかな2品をつくります。

場 所：生活クラブ生協本部 駐車場なし  
(JR埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

参加費：4,000円(材料代込み)

講 師：小幡有樹子さん(1996年から石けん作りを始め、現在は手作りの石けん・自然化粧品・入浴剤などのワークショップを行ったり、雑誌などのメディアにレシピを提供したり、執筆をしたり)

持ち物：エプロン・ゴム手袋・筆記具



## お線香の手作りワークショップ

7月5日(金) 午前10時30分～15時30分

もうすぐお盆ですね！

ところでお線香が手作りできるって知っていますか？

今回のワークショップでは、浄土真宗の住職さんにお線香の作り方を教わり、また身近な仏教のお話なども併せて伺います。【定員：15名】

場 所：生活クラブ生協会議室 駐車場なし  
(JR埼京線「中浦和」駅徒歩3分)

講 師：吉弘一秀さん  
(浄土真宗本願寺派 西光寺 副住職)

参加費：2,200円  
(材料代込み)



## ちくちく手縫いでつくるチュニック

7月2日(火) 午前10時～午後4時

自分の好きな布地で、涼しげなチュニックを1日で作ります。【定員 10名】

場 所：生活クラブ生協会議室  
(JR埼京線「中浦和」駅徒歩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：3,500円(型紙代ふくむ)



持ち物 布地(110cm×2m) まち針20本、手縫い糸(布地に合ったもの) 縫い針、裁ちばさみ、小ばさみ、チャコ、ものさし、お弁当、飲み物。

布地は水通しをし、必ずアイロンをかけて持参ください。

## 坂道は健康増進に効果がある？

～所沢市の事例から～

さいたま  
寺小屋サロン  
500円 ※資料・お茶代

話し手：平塚 今朝人さん  
(所沢市山口在住)

6月29日(土) 午後2時～4時  
新所沢コミュニティセンター 所沢市緑町3丁目16-7  
(西武新宿線「新所沢」駅西口 徒歩10分)



今回は、「坂道と健康」がテーマ。千葉大学医学部附属病院の「地域療養設計管理者養成プログラム」で1年間学んだ平塚さんが、修了研究として地元所沢の地区ごとのデータを調べ、分析した結果を報告します。

## 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・健康を支える・生活技術を高め生活を楽しむ・手作りの暮らしを応援・まちを歩いて歴史や地域の課題を知る・生き方や社会の問題を考える等の講座を企画し、地域の人たちへ出会いと学びの場を提供している団体です。

フェイシャルヨガ

見沼田んぼを歩くツアー



### 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。2018年度は、「ベーコン作り」「高齢者の食事」「幼稚園のお弁当」「貧困問題」「グラノーラ作り」などをテーマに講師派遣の依頼をいただきました。（講座メニューがありますのでご活用ください）



## 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。（2019/4月現在の寄付額 23万7千円）

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。

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](mailto: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/>

# 2019年度 大人の学校の会員募集中！

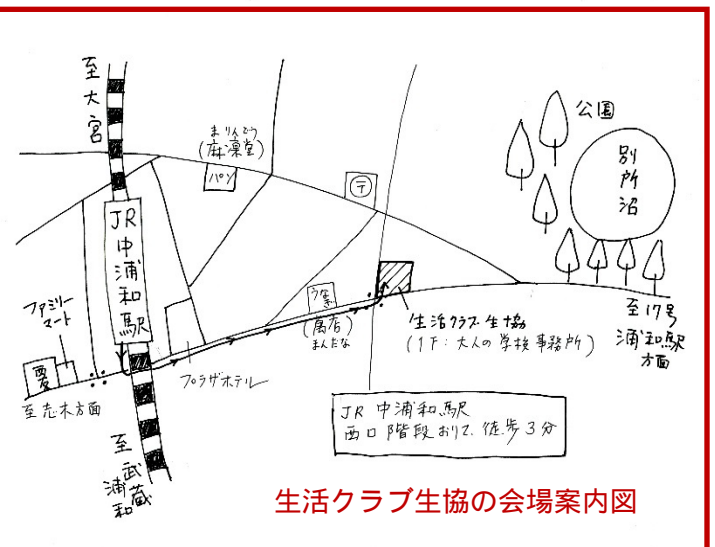
NP 法人大人の学校は、会員のみなさんの会費を中心に運営を行っています。大人の学校の講座は会員にならなくても参加ができますが、新年度を迎え2019年度の会員大募集中です。

正会員 5,000円/年 詳しくは以下の囲み

賛助会員 2,000円/年 応援してくださる方！

## 正会員について

1. 議決権があります
2. 運営に参加することができます
3. 講座を受講する際、会員割引（500円）があります
4. 月に2回、メールニュースを配信します。
5. 過去の講座の資料の請求が可能です



## 大人の学校スタッフのつぶやき

このところ視力が落ちてものが見えづらくなり、車の運転をやめる時を決めないとな～と感じていたところに、先日、高齢者の運転する車が暴走して多くの方が被害にあわれた事故が起きました。

痛ましいことです。たまたま車の車検で業者のところに行った時にその話題が出て、「問い合わせが増えました」と。安全装備についてのお尋ねのようです。

運転が危うくなったら運転をやめる、やめさせること。そこではじめて本当に運転が必要な人たちの安全運転を助けるために何が必要かと、議論を始められると思うのです。人の気持ちを変えさせたりするのは至難の業ですが... やらなければね。（にんたろう）

