



# 講座のご案内

2019年7月号 電話  
ファックス 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つてお申込みください。

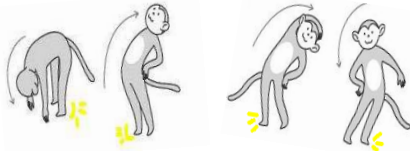
## 操体法で未病を防ぐ 健康で長生きするために

7月10日(水) 10時30分~12時30分

「操体法」とは、気持ちよくからだを動かして、体の歪みをもとの正しいからだに戻す方法です。「健康」という大切な資産を持つために、健康に対する正しい考え方や自分でできる簡単な体操を学びます。【定員 15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) ※駐車場なし、講師/森崎正幸さん (浦和区で整体院を開業中)、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♪



## 夏こそ「せっけん」でおうちのお掃除

7月18日(木) 13時30分~15時30分

せっけんは、掃除や洗濯など何にでも使えるため、洗剤をそろえる必要がなく経済的で、プラスチックごみも少なくすみます。せっけんを使ったお掃除のポイントや具体的な方法を学び、日頃気になっているところをきれいにして、さっぱりと暮らしましょう。【定員 15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) ※駐車場なし、講師/和田和子さん (生活クラブ横浜みなみ・石けんビレッジのメンバー)、参加費/1,500円

※石けんビレッジは「石けん」をより多くの人に知ってもらい、利用を広げ、人や環境への有害な化学物質による負荷を軽減することを目的として活動しています。

## 暑い夏を乗り切る！ 夏野菜のキムチでランチ

8月2日(金) 10時30分~13時

アンニョンハセヨ！  
最近の夏は暑さが厳しく、食欲も落ちるし外に出るのもおっくうになりますね。そこで今回は夏野菜を使って夏にうれしいキムチを作り、みんなでわいわいランチをする会を企画しました。韓国料理が好きな方や韓流好きの方などぜひご参加ください。【定員 15名】

場所/生活クラブ本部会議室 (JR 埼京線「中浦和」駅徒歩3分)、講師/李愛敬 (イ・エギョン) さん (大人の学校の韓国料理の講師)、持ち物/エプロン・三角巾・筆記用具、参加費/3,500円 ※材料費代を含みます



## アーユルヴェーダとヘッドマッサージ 「秋」へ向かう過ごし方

8月19日(月) 午後2時~4時30分

アーユルヴェーダにおいて、秋に向かう時期は夏の疲れで体調と血液が汚れるとされています。講座では、「秋」に向けた過ごし方や食事の内容、生活の仕方などをうかがい、ヘッドマッサージも行います。【定員 12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) ※駐車場なし、講師/島はるみさん (ヘアアーティスト歴 18年)、参加費/2,500円、持ち物/フェイスタオル1枚



生活クラブが長年取り組んできた食や環境の問題に関して、本質を振り返り、最新情報とともに次世代のために何を切り拓いていくかを学ぶ連続講座です。どなたでもご参加ができます。

### 第1回 カードゲームで学ぶ SDGs

日時: 7月27日(土) 13時30分~16時  
場所: 生活クラブ生協本部 (JR 埼京線「中浦和」下車徒歩3分)  
講師: 大嶽貴恵さん (環境まちづくり NPO エコメッセ理事長)  
参加費: 600円 (生活クラブ組合員 400円)

「誰ひとり取り残さない」という理念のもと、国連で採択された「持続可能な開発目標 = SDGs」。この17の目標に世界が注目し、少しずつ行動を始めています。国連の目標に対して一人ひとりに何が出来るのか、カードゲームを通して一緒に考えます。

2019年のテーマは SDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



裏面もご覧ください。

## 2019年度 大人の学校の会員募集中!

NPO 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** 詳しくは以下に  
**賛助会員 2,000円/年** 応援して下さる方!

### 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



2019年度の食と環境カレッジは全8回を予定

### 今後の予定

#### 第2回

8月6日(火) 10時~12時

#### 『カードゲームで学ぶSDGs《親子編》』

親子一緒にカードで遊びながら、SDGsを楽しく学びます。小学校低学年くらいのお子さんが対象、夏休みの自由研究にもどうぞ。講師は第1回と同じエコメッセの大嶽貴恵さんです。

#### 第3回

9月21日(土) 13時30分~15時30分

#### (仮題)『パタゴニアはなぜ生活クラブでんきを選んだのか』

世界的なアウトドア・ブランドの「パタゴニア」、実は、パタゴニア日本支社は生活クラブでんきに切り替えています。どのような経緯で生活クラブでんきを選んだのか、パタゴニアの活動理念とともにパタゴニア日本支社の篠健司さんにお話を伺います。



### 被災地を忘れない!

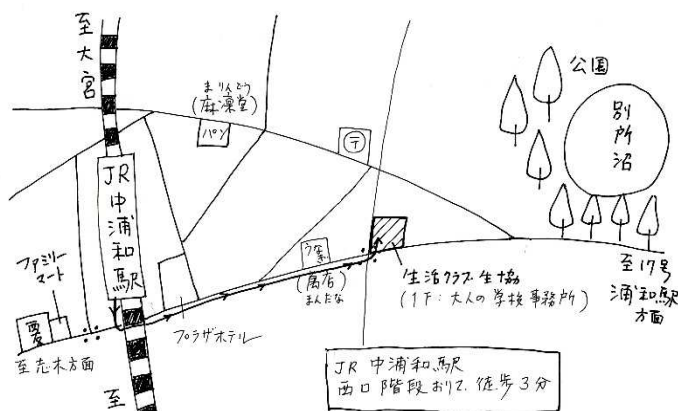
#### 1冊の本がつなぐ応援の輪

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年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。



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◆

先日大人の学校で『0円生活を楽しむ』学習会を開催し、同名の著書のある鶴見済(わたる)さんにお話を伺う機会をもった。

「大義名分は不要、みんなで集まってやるのが楽しくて意義がある」、「人が会うだけで助け合いになる」、などのお話を聞きながら、そうだもって生活も人生もシンプルに考えていいんだな、といちいち腑に落ちて肩の荷が軽くなるようだった。そして大事なことは、どれだけ儲けるかってことではなくてどれだけ与えられるかってことだと改めて気付かされた。みんながそんな風に考えることができれば、お金がなくても、いやお金がないほうが楽しく生きられるかな、なんて夢想したりしている。(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/>