



申込みは  
こちら

TEL (052) 899-0770  
(生活クラブ愛知本部)

# 春の新講座はじまります!

## 天然酵母のパンを 焼きましょう!

ABCクッキングスクールブレッド師範 樋口 敦子

天然酵母、パネトネマザー酵母と白神こだま酵母を使い、生活クラブの消費材で、美味しいパンをご自分の手で作る手ほどきをします。

◎場所:豊田センター調理室

時間:10:00~13:00

開催日・メニュー

①5/3(火) 5/6(金)

オニオンブレッド

(コーン缶・チーズ・玉ねぎ)



②5/23(月) 5/27(金)

カルツォーネ

(フィリングは玉ねぎ、しめじ、ケチャップ)



③ 5/30(月) 6/17(金)

抹茶と黒豆のラウンドぱんと、

抹茶のミニウールロールあんぱん



④6/27(月)・6/30(木)

パウンド型のレーズンパンと

焼きカレーパン



●持ち物:エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル・布きん・持ち帰り用容器

●講習費:1回1500円 2回2800円 3回4100円 4回5400円

●材料費:①300円 ②300円 ③800円 ④800円

●定員 5名

●申込締切日 開催日1週間前

## ハタヨガ ベーシック

ヨガインストラクター 増田 加代子

基本のポーズを中心とした、初心者向けクラス。呼吸を意識してポーズをとることで、ご自身の内面に意識を向けリラックスできます。(お子さん連れOK)

◎場所:名古屋センター

開催日:5/27(金) 7/14(木)

時間:10:00~11:00

◎場所:豊田センター

開催日:6/16(木)

時間:10:30~11:30

◎場所:尾張旭センター

開催日:6/9(木) 7/7(木)

時間:10:30~11:30



●定員 5名

●講習費:1500円

●持ち物:ヨガマット(なければバスタオル)・動きやすい服装・タオル・水分補給できるもの

●申込締切日 開催日2日前

## メディカルアロマ セラピーって何?

メディカルアロマアドバイザー 早河 亜希子

精油の成分を用いて健康や美容に役立てる、日本式のメディカルアロマセラピーについて学び、無農薬の精油を使用した、健康や美容に役立つアイテムを作ります。

◎場所:豊田センター

開催日:6/8(水)

時間:10:30~11:30

◎場所:名古屋センター

開催日:7/7(木)

時間:10:30~11:30



●定員 5名

●講習費:1500円

●材料費:1250円

●プログラム:シミケア化粧水100mlと美白ジェル20mlを作ります。

●持ち物:なし

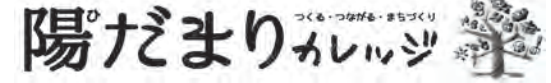
●申込締切日 開催日4日前

# オンライン新講座はじまります!

申込みはこちら



## TEL (052) 899-0770



「活動・とりくみ」から「陽だまりカレッジ」へ

生活クラブ愛知のホームページ  
<http://aichi.seikatsuclub.coop>

### ハートフル・セッション

## ～コーチングで子育て

藤岡 伸子 認定ハートフルコーチ



日々の子育ての中の「これでいいのかな」「こんなとき、みんなはどうしているのだろう」…そのヒントをご一緒に見つけませんか?  
ワークショップ形式で、参加者同士で語り合いながら、認定ハートフルコーチが進行をします。子どもの「幸せな自立」を目指し、親が子どものコーチになることをご提案しています。オンラインなので、ご自宅から参加できます!

#### ●開催日と内容

- (1)5月17日(火) 親の役割 ～ヘルプとサポート～
- (2)6月14日(火) 子どもに教えた3つの力 ①愛すること
- (3)7月12日(火) 子どもに教えた3つの力 ②責任

●時間: 10:00～12:00

●定員: 6名

●講習費: 1,000円/回

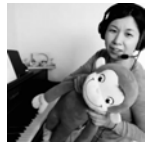
●申込締切日 開催日4日前(締切後でも定員までは受講可)

参加者の声: 子どもへの関わり方、こうしてみようというヒントを見つけれられて、実際にやってみています。前より良い関わりができています。

## リトミック

平丸 真梨子

国立音楽大学卒業 / リトミック研究センター ディプロマA資格



親子でリトミックを楽しみましょう!まだ歩けない子も、抱っこでOK!様々な音楽に触れたり、歌ったりすることで自然に音感を育てることができます。

●開催日 5月16日(月)・30日(月)

6月13日(月)・27日(月)

7月4日(月)

●講習費 800円(5回セット3500円)

◎時間 0～1オクラス9:30～10:00

2～3オクラス10:30～11:00 ※年齢は目安です

●定員 各クラス5名

●用意する物: 歩き回れるくらいのスペース(可能なら)

●申込締切日 開催日4日前(締切後でも定員までは受講可)

オンラインで安心!親子で音楽を楽しみましょう



## 性教育はじめます 小笹 千聡

看護師、"人間と性"教育研究協議会会員



性教育を取り巻く日本と世界の現状、科学的で肯定的、多様性を理解する性教育と一緒に学んでいきましょう。参加者の方のお悩み、ご意見もうかがいながら進めます。

#### ●開催日

①前編:5月21日(土)・27日(金)・6月3日(金)

②後編:6月11日(土)・7月16日(土)・22日(金)

●時間: 10:30～11:30

●講習費: 1500円/①前編②後編のどちらか  
2800円/①②セット申込

●申込締切日 開催日1週間前(締切後でも定員まで受講可)

●持ち物: 筆記用具、好きな飲み物

●定員 3名(新講座期間は、皆さんが話しやすい様に少人数で行います)

まずは大人から、自分を尊重できる性教育を学びませんか?



### オンライン講座

#### 申込から受講までの流れ

上記のQRコードまたは、生活クラブ本部にお電話で申込後、受講日までに講師からZOOMの入室情報ほかの連絡をメールいたします。



#### 注意事項

Zoomでの受講方法は [zoom](#) という無料アプリをインストールします。

前日までに「ID」「パスワード」を講師から連絡

受講のみならば、登録の必要はありません。

- ・講習費は共同購入代金とともに自動引落になります。
- ・申込みが少ない場合、講座を中止することがあります。その場合は必ず、連絡をします。連絡がない場合は講座は開催します。
- ・Wi-Fi環境であることが望ましいです。
- ・受講時にお部屋の様子が写ることに対して、プライバシーが確保できるようにしていただくように気をつけて下さい。
- ・ビデオカメラをオフにすることも可能ですが、講座によっては講師が姿勢などをチェックしたいので、できるだけカメラオンをお願いします。
- ・生活クラブ未加入者の友人も受講できます(+500円になります)。その場合は、友人である組合員さんから生活クラブにお申込み下さい。(受講料は組合員さんに請求となります)
- ・既に購入済みの陽だまりカレッジ 定額回数券はオンライン講座にも使用できます。裏の記入事項を記入し、混載便でセンター事務局までお送り下さい。
- ・申込後のキャンセルは所定のキャンセル料を申し受けます。締切後、開催費前日までは50%。当日キャンセルは100%を頂きます。締切後のキャンセルは材料費をご負担頂くことがあります。