

2024

# 陽だまりカレッジ

つくる・つながる・まちづくり

「陽だまりカレッジ」の申込はこちらから！

生活クラブ愛知 陽だまりカレッジ

TEL (052) 899-0770



## センター講座

では、組合員の生活を彩る「運動」「工芸」講座を開催します！

センター講座の感染対策として、換気に留意し密集を避けて実施しております。

- 材料費・持ち物等はこちらで確認して下さい▶
- お得な回数券の情報もあります。



センター

## 理学療法士の太極拳レッスン

理学療法士・楊名時太極拳師範・3学会合同呼吸療法認定士  
介護予防運動指導員・リフレクソロジスト

久保 優子



場所・開催日 名古屋センター 10/15(火)  
11/5(火)19(火)・12/17(火)

時間 10:00~11:00

太極拳の健康効果は世界的に注目されており、美容やストレス解消にも◎。運動の専門家である理学療法士がゆっくり丁寧に解説、安心の少人数制レッスンです。

講習費 1,500円(初回1,000円) 締切 開催日1週間前

センター

## 断捨離® 公式テキストを学ぶ ③

5回講座

やましたひでこ公認断捨離®トレーナー 村山 千加子

場所 名古屋センター

開催日 11/7(木)

場所 尾張旭センター

開催日 11/14(木)

時間 10:00~11:30

断捨離公式テキスト(500円)を使用。1回だけ参加可。

講習費 2,000円 締切 開催日4日前



センター

## 大正琴で名曲を♪

大正琴講師 長谷 晃代

場所・開催日 名古屋センター 10/18(金)

時間 13:00~14:30

初心者にも優しい名古屋発祥の大正琴で音楽を楽しみましょう。簡単な曲から始めてすぐに弾けるようになります。今回は「さくら」を弾いてみましょう。

講習費 1,500円 締切 開催日4日前



センター

## 石けんクラフト

生活の木 ハンドメイドソープ  
インストラクター 瀬瀬 美奈子

場所・開催日 豊田センター 11/11(月)・12/4(水)

時間 10:30~11:30

コールドプロセス製法で石けんを作ります。反応熱のみで作るので天然保湿成分グリセリンや未反応油脂が石鹸に残り肌に優しい使い心地になります。(別途材料費あり)

講習費 1,000円 締切 開催日1週間前



Menu

11月:泡で出るリキッドソープ用石けん  
12月:あずき石けん

ZOOM

## 夜のゆるっとストレッチ

サリサリハルム認定 骨盤美人体操講師 松村 陽子

開催日 10/11(金)25(金)・11/8(金)22(金) 毎月第2、4金曜日

時間 21:00~21:30

今週の疲れをゆるっとほぐす30分。快眠を目指しましょう。パジャマOK画面オフOK。

講習費 一か月1,500円  
締切 開催日4日前(締切後でも定員までは受講可)



センター

## 骨盤美人体操de歪みスッキリ!

センター

場所・開催日 名古屋センター 11/13(水)・12/4(水)

時間 10:00~11:30

講習費 1,800円 締切 開催日4日前

この体操で  
腰痛を克服しました



オンライン

開催日 10/18(金)24(木)・11/7(木)15(金)27(水)

時間 10:00~11:00

整体師が考案したストレッチ体操&ちょっとした筋トレ。身体の巡りを良くして健康で若々しい身体、美しい姿勢を目指します。骨盤底筋も鍛えますよ。

講習費 1,500円  
締切 開催日4日前(締切後でも定員内に限り平日夕方4時まで受付可)

ZOOM

## 目覚めの朝ヨガ

ヨガインストラクター 増田 加代子

開催日 毎週水曜日・金曜日 時間 朝 6:00~6:30

朝のリフレッシュタイム。1日の始まりに呼吸を通して心身のリズムを整えましょう。毎週 水曜日 金曜日全て受講可能。(お休みも自由)

講習費 月額3,000円 単発(1回)500円  
締切 開催日前の週(月の途中からでも可能)

画面オフでも大丈夫!

センター

## ヨガベーシック

場所・開催日 名古屋センター 11/14(木)

時間 10:40~11:40

場所・開催日 豊田センター 11/28(木)

時間 10:00~11:00

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。

講習費 1,500円 締切 開催日4日前



- ◆申込締切日以降のキャンセルには取り消し料がかかります。
- ◆開催日前日までは講習費の50%、当日のキャンセルは100%になります。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。

ウラ面もごらんください