

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 11/19(火)・12/17(火)

時間 ▶ 10:00～11:00

経絡(気の通り道)に沿って全身をマッサージするような効果がある太極拳で心も身体もスッキリ！運動の専門家による初めての方向け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 天然酵母のパンを焼きましょう！

食生活アドバイザー 樋口 敦子

場所・開催日 ▶ 豊田センター 12/23(月)

時間 ▶ 午前の部 10:00～13:00  
午後の部 13:30～16:30

Menu  
12月 シナモン香るりんごのメッシュパンと湯種ミニ食パン

講習費 ▶ 1,500円  
締切 ▶ 開催日1週間前(別途材料費有り)



## センター トランポウオーク

トランポウオークインストラクター 石橋 悦子

場所 ▶ 名古屋センター

開催日 ▶ 11/26(火)・12/3(火)10(火)17(火)24(火)

時間 ▶ 14:00～15:30

軽快なリズムに合わせて歩くことで、楽しみながら体幹を鍛え、筋トレにもなります。全身運動により爽快感が得られます。

講習費 ▶ 1回1,500円 4,000円(3回-先行予約)  
締切 ▶ 開催前週木曜日(締切後でも定員まで受講可)



## センター 断捨離® 公式テキストを学ぶ ④

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・開催日 ▶ 名古屋センター 12/5(木)・1/23(木)

場所・開催日 ▶ 尾張旭センター 12/12(木)・1/9(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



## 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 ▶ 12/13(金)27(金)

時間 ▶ 21:00～21:30

毎月第2、4金曜日

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(単発1,000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 ZOOM 骨盤美人体操de歪みスッキリ!

センター 名古屋センター 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 ▶ 11/27(水)・12/11(水)20(金)

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

★11/29(金)のみお休み★

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)

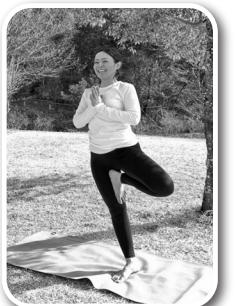
## センター ヨガ ベーシック

場所・開催日 ▶ 豊田センター 11/28(木)・12/19(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。
- ◆材料費は当日、講師にお渡し下さい。

ウラ面もごらんください