

2025

# 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 1/7(火)21(火)・  
2/4(火)18(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。  
定員1~5名(託児室の場合は1~3名)

講習費 1,500円(初回1,000円) 締切 開催日1週間前



### センター お金持ちは断捨離®️上手 ①

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 1/23(木)・2/13(木)

場所・開催日 尾張旭センター 1/9(木)・2/6(木)

時間 10:00~11:30

断捨離のお金の考え方を  
やましたひでこの著書を参考にしてお伝えします。  
教材費なし。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 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 1/7(火)14(火)21(火)28(火)・  
2/4(火)11(火)18(火)25(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 天然酵母のパンを焼きましょう!

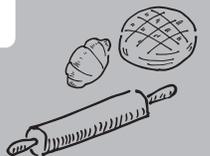
食生活アドバイザー 樋口 敦子

場所・開催日 豊田センター 1/20(月)

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

Menu 1月 ごろっと金時豆のスリムパウンドともちりじゃが芋ぱん

講習費 1,500円  
締切 開催日1週間前(別途材料費有)



### 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 1/10(金)24(金)・2/14(金)28(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!

場所・開催日 名古屋センター 1/15(水)・2/12(水)

時間 10:00~11:30

講習費 1,800円 締切 開催日4日前

開催日 1/17(金)23(木)・2/21(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)



講師本人はこの体操で腰痛を克服しました

### 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)

### センター ヨガベーシック

場所・開催日 名古屋センター 2/13(木)・3/6(木)

時間 10:40~11:40

場所・開催日 豊田センター 1/17(金)

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



◆「小さい子どもがいてなかなか講座に参加できない」という声に応える  
「陽だまり カレッジ 育みルーム」を好評開催中です!  
大人の講座には託児を準備しているため、子育て中の方にぴったりです。

ウラ面もごらんください