

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・リフレクソジスト

初めての方向けの少人数制レッスン 久保 優子

場所・開催日 名古屋センター 2/4(火)18(火)・3/4(火)18(火)

時間 10:00~11:00

基礎代謝の上がる冬こそ運動のチャンス！太極拳は緩やかに細やかに全身を使う有酸素運動。冬の不調、年末年始からの運動不足や体重増加の解消にもおすすめです。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 メディカルアロマ

メディカルアロマアドバイザー 早河 亜希子

最小催行人数2名

場所・開催日 豊田センター 2/20(木)

時間 13:00~14:00

精油と美容原液の入った、石けんオフができるジェルファンデーションを作ります。(別途材料費有)



講習費 1,500円 締切 開催日の1週間前

ZOOM 目覚めの朝ヨガ

ヨガインストラクター 増田 加代子

画面オフでも大丈夫！

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 2/6(木)13(木)・3/6(木)

時間 10:40~11:40

場所・開催日 豊田センター 2/28(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

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 2/21(金)

時間 午前の部 10:00~13:00
午後の部 13:30~16:30



あんバターコロネと赤ワインレーズン&胡桃の麴甘酒パン

講習費 1,500円(別途材料費有) 締切 開催日1週間前

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 2/11(火)・3/5(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。(別途材料費有)



Menu

- 2月:まるごと柚子石けん
- 3月:酒かす石けん

講習費 1,000円 締切 開催日1週間前

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 2/14(金)28(金)・3/14(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 2/12(水)・3/25(火)

時間 10:00~11:30

講習費 1,800円 締切 開催日4日前

開催日 2/21(金)・3/12(水)・3/21(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

育みルーム

子どもと楽しむ・親も学ぶ 託児あり 大人講座及び対象以外のお子さん託児あり



- 名古屋センター「骨盤美人体操」 2/12(水)、3/25(火)
「ヨガ」「親子で楽しむリトミック」 2/6(木)、3/6(木)
- 豊田センター「抱っこヨガ」「母乳せっけんを作っちゃおう」 3/6(木)
「天然酵母パン(親子)」 3/20(木・祝)

ウラ面もごらんください