

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。



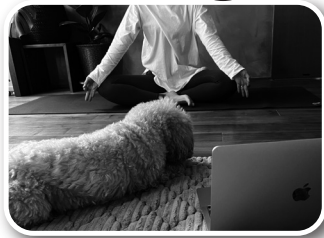
## ZOOM 目覚めの朝ヨガ

New

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 5~6月  
毎週水曜日・金曜日  
時間 朝 6:00~6:30



朝ヨガ始めます！朝の目覚めと共に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・金曜日全て受講可能（お休みも自由）

講習費 月3,300円 締切 月末

## センター ヨガ ベーシック

場所・開催日 豊田センター 5/9(木) 23(木)  
時間 10:00~11:00  
場所・開催日 名古屋センター 5/2(木) 16(木)  
時間 10:40~11:40



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（締切後でも定員内に限り平日夕方4時まで受付可）

## 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 5/22(水)・6/12(水)  
時間 午前の部 10:00~13:00  
午後の部 13:30~16:30



Menu  
5月・・・カフェラテブレッド、ボンデケーキ風2種類(青のりとチョコ&チーズ)  
6月・・・黒糖のモンキーブレッドと抹茶ミニソフトフランス



講習費 1,500円 締切 開催日1週間前

## センター パンとお菓子

ジャパン・ホーム・ベーキングスクール師範

二橋 さくら

場所 豊橋センター  
開催日・時間 5/22(水) 10:30~13:30  
6/17(月) 13:30~16:30



食べる楽しみから作る喜びを！焼きたての香りと感触を味わいましょう。

講習費 1,500円 締切 開催日1週間前

Menu  
カフェ・オレ・パン・(チョコチップ入り)&グラハムスコーン

## センター 親子で一緒にお料理！ NEW

名古屋市トワイライト事業講師 子供向け料理教室10年以上 尾崎 千佐美

場所・開催日 豊田センター 7/15(月)  
時間 10:30~13:30

未小学生の親子対象。一緒に料理したい！のリクエストから開催決定！♡親子でいっしょに調理しましょ♡



リクエストに応じて特別企画♡

Menu  
足で踏み踏み手打ちうどん・お鍋一つで作る鶏肉料理・牛乳、卵、素精糖だけ簡単プリンと豆腐クリームアラモード(アレルギー対応相談) 3歳~年長まで。

講習費 1,500円(親1人+子1人)子1人追加500円 締切 7月5日(金)

お子さん向け ZOOM

## おねんど

午前・午後・夜希望時間に受講可能です。

1対1

日本パンフラワー協会会員/日本貴金属粘土協会会員 ミガホンアカデミーマルガリータ講師 尾崎 千佐美

開催日 希望の日程、時間等を複数お知らせください。  
時間 個別30分



柔らかい樹脂粘土で一枚一枚の花びら、葉っぱを手で作り、お花を作ります。たくさん作って花束に。1輪ざしも可愛いですよ。一つ一つ作るの、時間はかかりますが、完成することによる成功体験。立体造形の楽しさをお伝えします。2歳のお子さんから高校生、大学生ハンディのある方への講習経験あり。一人一人に寄り添って進めていきます。

講習費 月に1回1,300円・月に2回2,550円・月に4回5,000円 締切 希望日の前月、月初め

大人向けセンター講座

まずは見学にどうぞ。(要予約、無料)

## パンフラワー

場所 豊田センター  
開催日 5/14(火)・6/4(火)・7/9(火)  
時間 10:30~12:00

樹脂粘土でお花を作ります。あなたのペースで好きな花が作れます。テキストに則って資格取得もできます。

講習費 1,600円 締切 開催日1週間前



## 子どもと楽しむ・親も学ぶ 育みルーム

- 名古屋センター 「ヨガ」「親子でリトミック」 5/2(木) 「骨盤美人体操」 5/14(火)・6/12(水) 「コースターとおなまえはんこ作り」 5/3(金・祝)
- 豊田センター 「抱っこヨガ」「母乳石けんを作ります」 5/9(木) 「親子で天然酵母パン作り」 5/3(金・祝)
- 尾張旭センター 「コースターとおなまえはんこ作り」 5/6(月)

ウラ面もごらんください