

センター **断捨離®8回講座の  
⑦ キッチン**

やましたひでこ認定断捨離®トレーナー **村山 千加子**

場所・開催日 **尾張旭センター 6/20(木)**  
場所・開催日 **名古屋センター 6/6(木)**  
時間 **10:30~11:30**

1回ずつ独立の講座です。1回だけでもご参加ください。  
断捨離の考え方と実践の仕方を学びます。

講習費 **1,500円**  
締切 **開催日4日前**

<プログラム>  
①序章②玄関③トイレ④浴室・洗面所⑤リビング  
⑥クローゼット⑦キッチン⑧寝室&書斎



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 5/10(金)・6/7(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。

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 **瀬瀬 美奈子**  
インストラクター

場所・開催日 **豊田センター 6/10(月)**  
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。

講習費 **1,000円** 締切 **開催日1週間前**



Menu...  
ローズマリー・シャンプーバー  
石けん

ZOOM LINE **優しくゆるめて整う  
おうちで☆リンパケア**

看護師・リンパケア講師・脳科学コーチ・  
分子栄養アドバイザー・電磁波アーシングコンサル **長尾 峰子**

開催日 **希望日、時間を  
複数お知らせください。**  
時間 **30分ほど(6時~22時)**

不調の根本原因はシンプルです。優しく効率的に体循環を促して、あなただけの☆パーソナルレッスンで、  
身体をリセット習慣をつけましょう♪

講習費 **初回体験 2,000円/45分**  
**10回セットチケットにて 20,000円**  
締切 **開催日4日前**



家族の不調を、  
整えられたらよいと  
思いませんか？

1対1

お子さん(小学生・中学生・高校生・大学生)の英語レッスンも

ZOOM **自宅で英会話  
トレーニング**

英検準1級・TOEIC 985点 **津田 亜佐子**

開催日時 **基本毎日 時間は相談に応じます**

講習費 **お試しレッスン(1回のみ)30分2,200円**  
**10回セット 30分=22,000円・60分=33,000円**  
いずれかをお選び下さい。(お得な回数券が使えます)

今こそ、英語を話せるようになりませんか？英会話習得の王道は…とにかくたくさん話すこと！聞くだけ見るだけでは身に付きません！ZOOMなら、自宅にいながらにして、お好きな時間にレッスン可能です。会話以外にも、学校の英語や試験対策など、お子さんからシニアの方まで幅広くご要望に応じます。



1対1

センター **赤ちゃん抱っこヨガ**

ハグヨガインストラクター **田村 里美**

場所 **岡崎ひだまり館**  
開催日 **5/17(金)・6/21(金)**  
時間 **10:30~11:30**

赤ちゃんを抱っこ紐で抱っこしたまま行うママのためのヨガエクササイズ。育児疲れのリフレッシュや運動不足の解消、楽しく親子の絆を深め睡眠効果もUP!。抱っこ紐の正しい装着の仕方もお伝えします。

講習費 **1,500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 **5/7(火)14(火)21(火)28(火)**  
**6/4(火)12(水)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 ZOOM **骨盤美人体操de歪みスッキリ!**

サリサリハルム認定 骨盤美人体操講師

**松村 陽子**

センター  
場所 **名古屋センター**  
開催日 **5/14(火)・6/12(水)・7/10(水)**  
時間 **10:00~11:30**

講習費 **1,800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)**

オンライン  
開催日 **4/24(水)・5/17(金)22(水)・6/5(水)21(金)**  
時間 **10:30~11:30**

整体師が考案したストレッチ体操&ちょっとの筋トレ。講師本人はこの体操で腰痛を克服。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(締切後でも定員までは受講可)**



ZOOM **石けんナチュラルクリーニング  
シャンプー編**

石けんを伝える講座を25年以上続けている **柘植 千賀子**

開催日 **5/30(木)**  
時間 **①10:00~11:00 ②13:00~14:00**  
**②15:00~16:00**

髪、頭皮を洗うことについて。基本的な石けんや健康についても始めに話し石けんを勧める理由をお伝えします。酸性リンス(クエン酸)を使うことの意味、最近のシャンプー・コンディショナーの匂いについても触れます。市販の合成界面活性剤でできたシャンプーでなぜ頭皮や、顔、体の皮膚に問題が出るのか、また健康への影響についてお話しします。

\*講座資料は講座後に送付しますのでメモを取らずに聞いていただけます\*

講習費 **1,500円** 締切 **開催日4日前 各時間2名**



◆翌月末の生活クラブの引き落としと一緒に請求、または陽だまりカレッジ定額回数券も使用可能です。◆材料費は当日、講師にお渡し下さい。  
◆申込が少ない場合、講座を中止することがあります。