つくる・つながる・まちづくり けだまりよりい





生活クラブ愛知のホームページ http://aichi.seikatsuclub.coop ●メニューからイベントに入ってください



TEL (052)899-0770 FAX (052)899-0802

あなたの希望を叶える 日程オーダー型の陽だまりカレッジ のお知らせ(保存版)です!

開催場所は生活クラブのセンターが原則です(一部例外あり、講座内容参照)。 お友だち・親子・兄弟等々、仲間を集めて、一緒に受講しちゃおう! (生活 C 未加入者は+500円)。 申し込みは希望日の1ヶ月前以上に、およその人数と共にお知らせ下さい。開催日、開催センター(名古屋・尾張旭・豊田・豊橋)講 座内容も相談できます。(講師日程や部屋の状況によりご要望にお応え出来ない場合もあります) その他詳しい事は事務局までお気軽にお尋ね下さい。

グリーンアドバイザー / 日本ハンギングバスケット協会マスター 花音アドバイザー/名古屋トワイライト事業謹師

ガーデニング 伊東 加寿子

圆 90分

開催場所 会議室(晴れた日は屋外可能)

置き型(コンテナガーデン)・ 壁掛型(ハンギングバスケット) 室内観葉植物・野菜・ハース

お花・ハーブ・野菜・多肉など、器・ デザインのリクエストetc…、講師と相談の上予算に合わせて、無農薬の お好みの寄せ植えが作れます。

講習費 5~7名 2,000円、8~12名 1,500円

材料費 相談

持ち物 エプロン・持ち帰り袋(箱)・ハサミ 定 員 5~12名 (人数確定日) 開催日3週間前

Voice Carving Academy認定講師

タイカービング 浅田 早弥香

時 間 90分

手を洗える所が近い方が望ましい

野菜(きゅうり人参大根など)

野菜や果物に専用ナイフで模様を彫 るタイの伝統工芸「カービング」 野菜の飾り切りはお弁当やお節料 理が華やかになり大活躍します。

講習費 2,000円(テキスト付き)

材料費 400円ほど 道具レンタル100円

定 員 3~8名 人数確定日 開催日2週間前

日本パンフラワー協会会員/日本貴金属協会会員 ミガホンアカデミーマルガリータ講師/名古屋市トワイライト事業講師

パンフラワーでお花 尾崎 千佐美

時間 120分

開催場所 会議室

卓上アレンジ・リース・スワッグ お花アクセサリーなどご自由に。

柔らかい樹脂粘土で好きな花を好きな色 で、季節のお花・行事のお花などを作り ましょう。結婚式のwelcomeボードや卓 上アレンジも人気。油絵の具で彩色する ので色褪せません。



講習費 2.000円

材料費 粘土代など実費(粘土代1,080円~) 持ち物 木工用ボンド

定員 2~5名 人数確定日 開催日1週間前

クラフトバンドエコロジー協会認定講師

クラフトバンドのかご バッグ・小物 松崎 富士代

時間 120分~ 開催場所 会議室

バッグ・かご・小物 ストラップなど

再生紙等で作られたカラー豊富なクラフ トバンドは初めての方でも簡単に素敵な カゴなどを作ることができます。多彩な 編み方とカラーでデザインも無限大。



講習費 5~8名 2,000円、豊橋以外+500円 30分追加1人300円

材料費 400円~相談

.....

持ち物 速乾性木工用ボンド、ハサミ、メジャー 洗濯ばさみ20個程度、マイナスドライバー

定員 5~8名 人数確定日 開催日1週間前

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

シルバー粘土アクセサリー

尾崎 千佐美

時 間 180分 開催場所会議室

すずらん・薔薇・ペンダントトップ ピアス・イヤリングなど相談

純銀の粘土でお花のアクセサリーを作 りましょう。



講習費 2000円 材料費 3.500円~

持ち物 手ふきタオル・エプロン

定 員 2~5名 人数確定日 開催日1週間前

名古屋市科学館ものつくりボランティア

高校科学・中学理科教職/名古屋市トワイライト事業講師

科学で遊ぼう 遠藤 敏美

時 間 60~120分応相談

開催場所 会議室

電池・科学のサイエンス

ポリマー (保冷剤) PHペーハー調べ・万華鏡など

でんじろう先生のような遊びを通した 科学を、身近な材料を使って、楽しい 科学を伝えます。



講習費 1開催5,000円 材料費 300円~

持ち物 手ふきタオルなど

定 員 5~20名 人数確定日 開催日1週間前

RAJAリクレクソロジストデイリータッチケアセラピスト

タッチケア(ベビーマッサージ) 中島 なおこ

時間 90分

開催場所 赤ちゃんが横になれる部屋

人数に応じて4畳~6畳以上・個人宅可能

産後2カ月から3歳ぐらい。 歩く前グループと歩いている グループは別が望ましい

オイルを使ってタッチケアをして、親子の絆 を深め、ママのストレッチ体操で子育て中 の身体と心をスキッキリ。子どもの五感を 育てるヒントをお伝えします。

講習費 1.500円

-----持ち物 親子水分補給(母乳の方は不要)

定員 2~8組 人数確定日 開催日3日前

NARD JAPAN認定アロマ・インストラクタ A E A J認定アロマテラピーインストラクター/ アロマ・フランス認定クレイテラピスト

アロマテラピー 原 祐子

時間 90分 開催場所 会議室

口紅・リップ・ハンドクリーム・シャンプーリンス 虫除け・抗菌スプレー・風邪用クリームなど

アロマの選び方や使い方、知っておく と役立つアロマテラピー、メディカル アロマなどの話。香りと一緒にアロマ 生活をはじめましょう。

(講習費) 1,500円 (材料費) 1,000円~ 持ち物 筆記用具 定 員 3~10名 人数確定日 開催日1週間前

石けん利用をすすめる活動20年以上/名古屋市トワイライト事業講師

石けん 柘植 千賀子

シャンスー・住宅掃除・キッチン・洗濯など相談 親子実験(みかんジュースの飲み比べ・ミミズ実験)

見た目だけでは区別がつかない合成洗 講習費 1開催5,000円 剤と石けんの何がどう違うのかを解説。 洗浄剤の種類と違いがヒトの体や環境 に与える影響について根本的な話をしま す。使い方もお伝えします。

持ち物 筆記用具 定員 5~30名

鋼子削欄 240分(昼食込)

鍋帽子料理時間 120分

●鍋帽子作り/鍋帽子の材料 をキットにしてどなたでも作れ るようにご指導します。

●鍋帽子料理/鍋帽子で美味 しくできる料理を実習します。 料理メニューは 応相談。

講習費 1,500円

材料費 鍋帽子作り/2,500円(昼食込) 鍋帽子料理/600円程度

持ち物 鍋帽子作り/裁縫道具 鍋帽子料理/エプロン

.....









時間 120分 開催場所会議室



材料費 資料代100円 人数確定日 開催日4日前

名古屋友の会会員

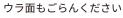
鍋帽子® 尾関 めぐみ

鍋帽子作りと鍋帽子料理の二つの講座のご紹介です。

開催場所 調理室と、その隣の会議室を使用

定 員 4~6名

人数確定日 開催日2週間前



セルフリンパケア 長尾 峰子

時 間 90~120分(人数により)

開催場所 会議室

で簡単お手軽ながらケア で、全ての細胞の循環を 促すリンパケア。効果が即

赤ちゃんからお年寄りま 講習費 体験2,000円 6回コース22,000円

材料費 希望者はリンパケア専用道具購入可(2160円より) 持ち物 バスタオル・動きやすい服装

手鏡・チークブラシ(あれば)

鍼灸師

お灸 土橋 禎子

時 間 60分

開催場所 会議室

病気は気血水の流れの滞り。日々の 不調をセルフケアし、流れを良くして元気でいるために、本を見ている 講習費 1,500円 だけでは今一つわからないと思っ 持ち物 素足になったりゆったりできる服装 ている方にもおすすめ。お灸の良さ 定員 5~10名 人数確定日 開催日1週間前 を実感できます。

JTA日本トランポビクス協会指導員

トランポビクス 石橋 悦子

時間 90分

開催場所 会議室

音楽に合わせながらウォーキング。

膝・腰が気になる方!ミニトランポリ 講習費 1,500円 ンは負担がかからず体の軸が整い 材料費 トランポリンレンタル料500円 ゆかみも矯正できインナーマッス 持ち物 室内用運動靴・運動のできる服装 ルへ刺激。筋肉痛にならず短時間で 効果的に有酸素運動をしましょう。 定員 5~11名 人数確定日 開催日3日前

フェイスタオル・飲み物

サリサリハルム認定 骨盤美人体操インストラクター

骨盤美人体操 松村 陽子

時 間 90分

開催場所 会議室

癒しの音楽をかけながら、素足でゆったりと。

整体師が考えた身体メンテナンス 講習費 1,500円

体操ストレッチ体操。骨盤の歪みを 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

整え、血流やリンパの流れを良くし 健康で若々しい身体を目指します。

動きやすい服装(ジーンズ不可)・飲み物 冷える方は靴下(タイツは不向き)

定 員 4~15名 人数確定日 開催日3日前

ステップ愛知認定 インストラクター

怒りのコントロール アンガーマネージメント 桑山 くみ子

時間 120分

開催場所 会議室

人とのコミュニケーション

怒りをテーマに自分自身の感情の コントロールをロールブレイで学び 定員 5~15名程度 ましょう。

(持ち物)筆記用具

人数確定日 開催日1週間前

キャラクトロジー®心理学協会認定ベーシック 子育て・恋愛マスター

心理学講座 北垣 啓子

時間 90~120分 開催場所

会議室

人間関係・子育てなどの悩みなど

いつもどうして、同じパターンにハマって しまうのだろう?その行動は、子どものこ ろの体験に紐付けられているのかも…。 知ったらきっと変われる、あなたの気持 ち。あなたの心のトリセツ教えます。



講習費 2,000円(個人相談5,000円)

持ち物 筆記用具

定員 3~5名(個人相談も可)

人数確定日 開催日1週間前

英検準 1 級/TOEIC985点/英会話講師歴20年以上

ZOOMで英語レッスン 津田 亜佐子

時間 30分/60分(開催日、時間は応相談)

登録もしくは、ホームページに決 まった番号を入力するだけで自宅 のパソコンから謹師のパソコンに 繋がるテレビ電話のようなもので す。パソコンにカメラがついていな い場合は購入が必要(3.000円程度)

便利なZOOMを利用して、一人一人に合った英語 レッスンを。海外旅行、TOEICや英検、フリートーク、 小・中・高校生のレッスンなど目的や希望に合わせ た、オーダーメードレッスンを。

講習費 30分 1,500円 60分 3,000円

日本表情筋トレーニング協会認定講師・薬剤師

水野愛子の表情筋トレーニング

神谷 公子

時 間 90分

開催場所 会議室

表情筋トレーニングで顔や首回りの 筋肉を若々しくイキイキした顔つき に保ちましょう。薬剤師の立場から 薬や健康について身近な話題をわか りやすくお伝えします。



講習費 1,500円 持ち物 手鏡・筆記用具

定 員 3~10名 人数確定日 開催日4日前

(一財)民族衣装文化普及協会特別認定講師/着装技術1級 王朝奥許し

時間 120分

開催場所 会議室(靴を脱いで入れる部屋)

少人数で集中して習える3つのコース

B.経験者向け帯結び1回講座 C.浴衣1回講座

講習費 A.5,000円

B.2.000円 C.1.500円

持ち物 相談

定 員 A·B.3~5名·C.4~8名

茶道裏千家講師

抹茶

黒川 まどか

時 間 60分 開催場所 会議室

お抹茶・お菓子ののいただき方 和室の歩き方

和室でのお作法振る舞い方を学ん 講習費 1,500円 でみましょう。

| 持ち物 | 替えの靴下 | 定 員 | 3~10名

材料費 500円

人数確定日 開催日1週間前

調理師免許/岡崎食育活動

あじ・いかなど相談

さかな料理 中山 典子

時間 120分

開催場所 調理室

魚を一匹使って三枚におろしたり、 講習費 1,500円 材料費 1,000円~ たあとはお料理をして美味しくいた 持ち物 エプロン・手ふきタオル だきましょう。

定 員 4~6名 人数確定日 開催日3週間前

整理収納アドバイザー認定講師

整理収納セミナー・お片付けサポート 福田 雅子

時間 60~90分

開催場所 会議室

子どもを賢くする整理・モノの整理 書類の整理・時間の整理 50代からのモノと心のお片付け

講習費

整理は人生の万能ツールです。楽しく 整理し、心地よく暮らしましょう。

キッチンの整理・自宅セミナーなど 講師の陽だまりカレッジ講座受講者限定)

人数確定日 開催日1週間前

持ち物 筆記用具 定員 3~15名

福祉住環境コーディネーター・看護師 整理収納の個人相談 熊澤 弥牛

整理収納アドバイザー・ライフスタイルプランナー・

時 間 個人90分、2~3人120分 開催場所 会議室

実家の整理・自宅の整理

に、福祉に携わった看護師の立場から 持ち物 筆記用具 アドバイス。個人は問診票を使用しな を見ながら相談。

講習費

アドバイス。個人は間診票を使用しながら相談、2~3人のグループは事例集 長里 たがら相談、2~3人のグループは事例集 人数確定日 開催日1週間前

PICSパーソナルカラーアナリストティーチャー・ファッションレスキューアカデミア装力士 パーソナルスタイリスト/カラーコーディネーター

パーソナルカラー・パーソナルスタイリスト

鈴木 ふき子

時間 120分

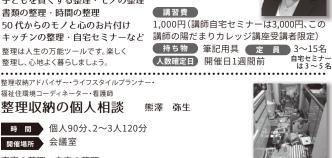
開催場所 会議室(明るい部屋)

色の効果を感じて魅力的なあなた に。似合う色と形をみつけそれを 使いこなすための講座。いくつに なっても綺麗でいたいあなたに。 おしゃれ迷子を卒業しましょう。

講習費

尾張旭センター/4名まで2,000円、5名以上1,500円 他センター/4名まで2,500円、5名以上2,000円 | 持ち物 | 相談 | 定 員 | 4~15名

人数確定日 開催日1週間前



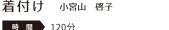




POW DIMES







A.初心者向け3回講座

人数確定日 開催日1週間前















