

# 陽だまりカレッジ

つくる・つながる・まちづくり



生活クラブ愛知のホームページ  
<http://aichi.seikatsuclub.coop>  
 ●「活動・とくみ」から「陽だまりカレッジ」へ



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

## オンライン講座を絶賛開催中！センター講座も再開しています！

文化講座事業「陽だまりカレッジ」は、生活クラブ施設に参集しての講座を再開しています。受講者には、検温と受講中のマスク着用をお願いし、換気し密集を避けて行っております。しかし、更なる感染拡大により、集まって行うことが危険と判断した場合には、センターでの開催講座を中止とする場合があります。その際には、申し込まれた方に連絡を致します。なお、ご自宅でできるオンライン講座については絶賛開催中ですので、ぜひご参加ください。受講方法は裏面をご覧ください。

センター

## 石けんで大掃除

NEW

石けんを伝える講座を25年以上続けている 柘植 千賀子

場所・開催日 尾張旭センター 12/9(水)

場所・開催日 名古屋センター 12/11(金)

時間 10:30~12:00

年末が近づきました。新年を迎える準備をしましょう。石けんとアルカリ剤を使った大掃除のコツをお伝えします。

講習費 1,000円 持ち物 筆記用具

定員 10名 締切 開催日4日前(締切後でも定員まで受講可)



オンライン(ZOOM)

## 石けんで大掃除 ZOOMオンライン相談会

開催日 12/14(月)

時間 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00

③15:00~16:00

石けんについて、使い方などどんなことでも相談に乗ります。

講習費 1,500円 定員 各時間2名 締切 開催日1週間前

オンライン(ZOOM) / センター

移動時間ゼロ  
 オンライン受講者人気上昇中 /

## 骨盤美人体操 de 歪みスッキリ!

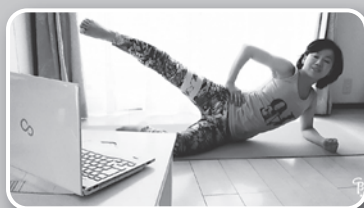
サリサリハルム認定 骨盤美人体操講師 松村 陽子

オンライン講座

開催日 11/26(木)・12/3(木)

8(火) 17(木) 23(水)

時間 10:30~11:30



センター講座

場所・開催日 名古屋センター 11/30(月)・12/14(月)

場所・開催日 豊田センター 12/16(水)

時間 10:00~10:50 子ども同伴OKクラス

11:00~12:30 大人のみクラス

整体師が技術と経験をもとに考案したストレッチ体操。硬くなった筋肉をゆるめ、さらに弱くなった筋肉を鍛えます。身体の巡りを良くして健康で若々しい身体を目指します。

講習費 オンライン：1,000円

センター：子ども同伴1,000円 大人のみ1,500円

持ち物 飲み物・動ける服装・ヨガマット (大きめバスタオル)  
 子ども用音のでないおもちゃ (子同伴クラス)

定員 ZOOM 10名 / センター 10名

締切 開催日3日前(締切後でも定員まで受講可)

センター

## 必要なモノだけで暮らす!

整理収納アドバイザー認定講師 福田 雅子

場所・開催日 尾張旭センター 12/3(木)

場所・開催日 名古屋センター 12/9(水)

場所・開催日 豊田センター 12/16(水)

時間 各センター 10:30~11:30

整理収納の基本は「出す・分ける・収める」です。モノが捨てられない方でも大丈夫!正しい整理を覚えて、スッキリしたお部屋で新年を迎えませんか?

講習費 1,500円 持ち物 筆記用具

定員 10名

締切 開催日1週間前(締切後でも定員まで受講可)

両講座とも  
 お子さん  
 同伴OK



センター

## もっと!子どもを賢くする 整理セミナー

場所・開催日 豊田センター 1/27(水)

場所・開催日 尾張旭センター 1/28(木)

場所・開催日 名古屋センター 1/29(金)

時間 各センター 10:30~12:00

エコロ講座・陽だまりカレッジ「子どもを賢くする整理セミナー」を受講して下さった方へ。もう少し詳しく具体的に子どもへの関わり方や声の掛け方をお伝えします。

講習費 1,500円 持ち物 筆記用具

定員 10名

締切 開催日1週間前(締切後でも定員まで受講可)



オンライン(ZOOM)

※陽だまりカレッジ パーソナルカラー  
 診断済みの方、連続講座受講済みの方対象。

## おしゃれさんになるための ファッション レッスン

パーソナルカラーアナリスト  
 IACCカラーコンサルタント

鈴木ふき子

開催日 日程は個別に相談

時間 1回30分程

おしゃれさんになるためにはコツがあります。オンラインの良さを生かして個別で対応。貴女らしいおしゃれのコツをお伝えします。

講習費 1,500円

締切 希望日の5日前





オンライン(ZOOM)

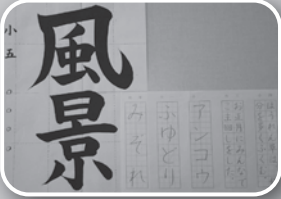
●小学生以上 高校生・大人初心者対象

# お習字

大人初心者歓迎

書道研究 書泉本部  
毛筆の部 師範

横田 奈央子



日時 講師と相談(個別お稽古)

日程時間希望(平日・休日/午前・午後・夜間など)複数候補日を知らせてください。  
同時時間帯に複数人(兄弟など)受講希望の方は応相談。

- ①級・段取得(硬筆+毛筆) 1回40分 ②硬筆 1回30分
  - ③毛筆 1回30分 ④毛筆+硬筆 1回40分 (②③④が級段位取得なし)
- 1回~3回までのお稽古は同じお手本。添削は毎回(ラインまたは郵送)

講習費 ① 月3回:3500円 テキスト代500円  
②③月1回:1500円 月2回:2000円 月3回:2500円  
④ 月1回:1800円 月2回:2600円 月3回:3200円

実費 郵送代(テキスト・見本・添削)

持ち物 講師と相談 締切 開催希望日10日前

大人向けセンター講座

# パンフラワー



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

尾崎 千佐美

場所 豊田センター

開催日 12/22(火)・1/19(火)

時間 10:00~11:30

樹脂粘土でお花を作りましょう。あなたのペースで好きな花が作れます。

講習費 1,500円 持ち物 木工用ボンド

材料費 材料持ち込み不可 専用粘土は講師が準備  
粘土1100円など実費

定員 5名 締切 開催日1週間前(締切後でも定員まで受講可)



お子さん向けオンライン講座(LINE/ZOOM)

# おねんど

開催日 12/2(水)9(水)16(水)30(水)

1/6(水)13(水)20(水)27(水)

時間 個別 時間応相談 別の日程希望者も相談ください

小学生中学生にパンフラワーを教える10年以上。お子さんに作品が完成することによる成功体験、立体造形の楽しさを伝えます。内容は年齢により相談します。まずは1作品を作ってみませんか?幼稚園以上

講習費 1回1,000円(2回1,900円/4回3,600円 先行予約)

材料費 専用粘土(1,100円程)講師が準備します  
材料は混載便もしくは郵送(実費)で送ります

定員 個別(兄弟・友達2名まで可能 応相談)

締切 受講できれば希望日の前の月初



オンライン(ZOOM)

お子さん(小学生・中学生・高校生・大学生)の英語レッスンも

英検・TOEICなど  
受験希望者も受講中

# 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1,500円  
10回セット 30分=15,000円・60分=30,000円  
いずれかをお選び下さい。

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、自宅にいながらして、お好きな時間にレッスン可能です。

まずは、生活クラブへ連絡を!

受講者の希望に沿って円滑にすすめるため、レッスン前に、講師と相談できます。  
パソコンにカメラ等が付いていない場合は購入が必要です。(3,000円程度)

センター

# トランポックス

JTA日本トランポックス協会指導員 石橋 悦子

運動不足の方、  
歩いて有酸素運動♪

開催日 11/24(火)・12/1(火)9(水)15(火)22(火)

1/12(火)19(火)26(火)

時間 14:00~15:30

場所 名古屋センター



ミニトランポリンを使い膝・腰に負担をかけず、体の軸を整わせ、歪みも矯正、インナーマッスルに働きかけ、短時間で効果的に部屋でウォーキング。

講習費 1回1,500円 4,000円(3回-先行予約)

材料費 トランポリンレンタル料300円

持ち物 室内用運動靴・運動のできる服装・タオル・飲み物

定員 5名 締切 開催前週木曜日(締切後でも定員まで受講可)

オンライン(LINE/ZOOM)

新年をスッキリ迎えるためのアドバイス!

# 『自宅の整理収納相談』 オンライン



整理収納アドバイザー/ライフスタイルプランナー  
看護師/福祉住環境コーディネーター

熊澤 弥生

- ・どこから片付ければ良いのか分からない
  - ・片付けようとしても全然すまない
  - ・最近、使い勝手が悪くなってきた...見直したい
  - ・引っ越しや仕事復帰までに何とかしたい
  - ・自分の片付け以外でちょっと聞いてみたい(介護・医療・介護改修・インテリアなど)
- 各個人のお悩みに個別で相談に乗ります。



(ZOOM/LINE)

開催日 12/5(土)6(日)

時間 ①13:00~14:00 ②15:30~16:30 ③20:00~21:00

講習費 1,000円 持ち物 筆記用具 定員 各1名

締切 開催日3日前

センター

食べないパン第2弾

# 「クリスマスリース」の 飾りパンを作ろう



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 12/16(水)

時間 10:30~13:00

パンが焼ける時の香りと喜びを味わってみましょう。基本の『き』から始めます。焼き立てのパンはお持ち帰り。

講習費 2,000円 材料費 1,000円

持ち物 エプロン・マスク・手ふきタオル  
持ち帰り用容器・筆記用具

定員 5名 締切 開催日1週間前



Menu  
クリスマスリース

申し込みはこちら

TEL(052)899-0770

FAX(052)899-0802

生活クラブ愛知のホームページ <http://aichi.seikatsuclub.coop>

とっても簡単!

予約ページ  
こちらから  
どうぞ →



- ・申込締切日以降のキャンセルには取り消し料がかかります。
- ・開催日前日までは講習日の50%、当日のキャンセルは100%をいただきます。締め切り後のキャンセルは材料費をご負担頂くことがあります。

LINE 【ラインのビデオ通話による受講方法】

事前に講師とお友達になり、当日のみのグループでビデオ通話で受講します。

ZOOM 【ズームのビデオ通話による受講方法】

ズームという無料アプリをインストールします。前日までに「ID」と「パスワード」を講師から連絡。受講のみならば、登録の必要はありません。