

生活クラブのカルチャースクール

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

組合員のみなさまへ

現在、文化講座事業「陽だまりカレッジ」は、生活クラブ愛知・コロナウイルス感染拡大防止方針に基づき、講座ごとにその都度、実施可否を判断して、安全を確保したうえでの事業継続に努めております。講座中止の場合は受講予定者全員に連絡しております。実施の場合は、部屋の換気・アルコール除菌など、対策を施して行うようにしております。今後も組合員の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

豊橋センター企画!!

基本のパンと簡単お菓子

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 4/22(水)

時間 10:30 ~ 13:30



★ Menu ★

バジルとトマトのパン
 紅茶のクッキー

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

講習費 2,000円 材料費 500円

持ち物 エプロン・手ふきタオル・持ち帰り用バック・筆記用具

定員 10人 締切 開催1週間前

●硬い身体も無理なく、気持ちいい～♪

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

開催日・場所 名古屋センター 4/30(木) 5/12(火) 5/27(水) 6/9(火)

開催日・場所 豊田センター 4/22(水) 5/20(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

癒しの音楽を
 かけながら、
 素足でゆったりと
 行います

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 1,500円 (大人のみ)
 1,000円 (子ども同伴)

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

定員 各クラス 10名

締切 開催日4日前 (締切後でも定員までは受講可能)

●人生のターニングポイントの今

50才から始める! モノと心のお片付け

整理収納アドバイザー認定講師 福田 雅子

場所・開催日 名古屋センター 5/14(木)

場所・開催日 豊田センター 5/27(水)

場所・開催日 尾張旭センター 5/21(木)

時間 各センター 10:30 ~ 12:00



これまでの価値観や持っていたモノに「片を付けて」
 軽やかに自分らしく次のステージに進みませんか?
 これからの人生に必要なモノをはっきりさせて、
 ワクワク楽しく、もう一花咲かせましょう!

講習費 1,500円 持ち物 筆記用具 定員 10人

締切 開催1週間前 (締切後でも定員までは受講可能)

材料費 テキスト (ファインディングノート) 600円

●体験講座

一緒にセルフリンパケア してみよう♪

さとう式リンパ セルフケア講師
 看護師 脳科学コーチ

長尾 峰子

場所・開催日 名古屋センター 4/24(金) 5/8(金)

場所・開催日 豊田センター 4/16(木) 5/18(月)

場所・開催日 尾張旭センター 5/11(月) 5/25(月)

時間 各センター 10:30 ~ 12:00



「これだけで?!」「変わってる~!!」「これなら続けられそうです」エッコロ講座・陽だまりカレッジ受講者が身体の変化を実感。講座が終わるころには、軽やかに♪体験講座です。

講習費 1,500円

材料費 希望者はリンパケア用品
 (ブラシソックスなど¥2,160~)を購入することもできます。

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)

定員 各10名

締切 開催日1週間前 (締切後でも定員までは受講可能)



- ◆講習費等は共同購入代金とともに自動引落しになります。
 - ◆材料費等は当日、その場で現金にて精算になります。
 - ◆申込後のキャンセルは、所定のキャンセル料を申し受けます。
 - ・締切日までにキャンセルした場合は無料です。
 - ・締切後、開催日前日のキャンセルは講習費の50%を頂きます。
 - ・講座の開催日当日キャンセルは講習費を100%頂きます。
 - ・締切後のキャンセルは材料費をご負担いただくことがあります。
 - ◆申込が少ない場合、講座を中止することがあります。
- ☆託児が必要な方は、エッコロ共済制度の「リフレッシュケア」(「エッコロ共済ガイドブック」参照)をご利用ください(年6回まで)。
 ☆生活クラブ未加入のお友だちもプラス500円で受講できます。



ZOOMで英語レッスン

英検準1級 TOEIC 985点 津田 亜佐子

Hello

fun!

開催日 基本毎日

◆ ZOOM とは

ZOOM とはホームページに決まった番号を入力するだけで、会員登録しなくても利用できるビデオ会議システムです。パソコンやスマホから利用できます。

講習費 1回1時間 3,000円 (初回のみ)
その後5回セット 15,000円・10回セット 30,000円のいずれかをお選び下さい。

今年こそ英語を話せるようになりませんか？英会話の習得の王道は…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！でも…忙しくて習いに行く時間がない？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。

いよいよ始まる小学校での英語正式科目化に備えて、お子さんのレッスンにもご利用ください。

まずは生活クラブ事務局にお電話を！

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、レッスン開始に先立って、講師との相談会を設定しています。相談会の日時や場所（生活クラブの各センター）についてはご都合をお預かりした上で、生活クラブ事務局が間に入って調整させていただきます。相談会は1時間程度、もちろん無料です。

●お子さん連れの方もどうぞ。同じ部屋で受講できます。

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

開催日 4/21 (火)

5/19 (火)

時間 10:00 ~ 11:30

場所 豊田センター



樹脂粘土でお花を作り、彩色し、アレンジ。好きな花を好きな色で、季節花・行事花を、一人一人あなたのペースでどなたでも作れます。

講習費 1,500円 **持ち物** 木工用ボンド

材料費 材料は持ち込み不可。専用粘土は講師が準備します

定員 8名 **締切** 開催1週間前 (締切後でも定員まで受講可能)

●お片づけの基本を学ぶ

クローゼット編



お子さん
同伴OK!

整理収納アドバイザー認定講師 福田 雅子

▼下記は今週開催講座です。このニュースが間に合わなかった方、申し訳ありません。25日・27日分はまだ余裕があります。お気持ちがあって、まだ間に合う方は是非お申込みください。

場所・開催日 豊田センター 3/25(水)

場所・開催日 尾張旭センター 3/27(金)

時間 各センター 10:30 ~ 12:00

整理が苦手な方におススメ。
毎日が楽しくなる整理のコツをお伝えします。

講習費 1,500円 **持ち物** 筆記用具 **定員** 10人

締切 開催1週間前 (締切後でも定員までは受講可)



●人生100年時代

健康寿命を延ばすために

体内年齢 (AGE)
測定できます!

～自分らしく生きるためのヒント～

健康管理士一般指導員 伊藤 由美香

場所・開催日 名古屋センター 4/21(火) 5/27(水)

場所・開催日 豊田センター 4/22(水) 5/29(金)

場所・開催日 尾張旭センター 4/28(火) 5/28(木)

時間 各センター 10:00 ~ 11:30



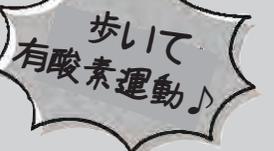
人生100年時代。仕事や家事、介護や育児に追われながらも「自分らしく生きたい」と願う方へ。身体からのメッセージに耳を傾けてみませんか？

講習費 1,500円 **持ち物** 筆記用具 **定員** 10人

締切 開催1週間前

●お部屋の中でウォーキング

トランポピクス



JTA日本トランポピクス協会指導員 石橋 悦子

開催日 4/7(火) 4/15(水) 4/21(火) 5/12(火) 5/20(水) 5/26(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うことで膝・腰に負担がかからず、体の軸が整い、ゆがみも矯正、インナーマッスルに働きかけます。短時間で効果的に運動できることも魅力の一つです。



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・運動の出来る服装・タオル・飲み物

定員 11名

締切 開催1週間 (締切後でも定員までは受講可能)

2種類に
なりました!

新回数券 絶賛発売中!

これまでの11,000円相当で購入価格10,000円の回数券に加え、新たに、より購入し易い、4,000円相当で購入価格3,700円の回数券が発売されました!

購入申込書は各センター事務所にあります。申込書に記入し、事務局に提出してください。代金は共同購入代金と一緒に口座引落としになります。

日程オーダー型陽だまりカレッジ

■自分たちで受講者を集めるかわりに開催希望日(第3希望まで)やセンター(名古屋・尾張旭・豊田・豊橋)についてのリクエストができます。内容についても相談できます。(日程等で講師の都合がつかず、ご要望にお応え出来ない場合もあることを、あらかじめご了承願います)■申込は希望日の1ヶ月前以上前をお願いします。お友だち・

親子・兄弟など誰でも。■未加入者の方(+500円)でも受講できます。■およその人数を申し込み時点でお知らせください。■人数確定メ切は開催1週間前。参加者氏名・組合員コードをお知らせください。(ガーデニング・料理系講座のメ切は2週間前です)■材料費は別途がかかります。詳しいことは事務局までお気軽にお尋ねください。