

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



new
生活クラブ愛知
文化講座事業
**陽だまりカレッジ
最新講座
ニュース**
2020

お申込は
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



で自宅でレッスン

意外と簡単にレッスンできますよ～。



文化講座事業「陽だまりカレッジ」は、新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言の解除後も、「新しい生活様式」が定着する7月末まで、生活クラブ施設に参集しての開催を中止いたします。このため、別途、ご自宅でできるオンライン講座を実施いたします。ぜひご参加下さい。受講方法は裏面をご覧ください。

自宅の整理収納で かわるあなたの生活

整理収納アドバイザー講師・**熊澤 弥生**
ライフスタイルプランナー・看護師



開催日 **6/25(木) 26(金) 27(土)**
時間 **①午前 ②午後**

希望の時間をお知らせください。
どちらも1時間程です。

片付けをしたいけど、どうしたらいいのかわからない・・・子どもが勉強できるように片づけたい・・・介護が始まりそう～その前に自宅整理したい・・・育休中に片づけたい・・・などそれぞれの悩みに寄り添いながら個別相談にのります。

講習費 1,000円 持ち物 筆記用具
定員 午前・午後 各1名 締切 開催日3日前

名古屋・豊田・尾張旭各センター配達地域限定

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

日時 初心者向け:
① **6/25(木) 10:30～11:30**
② **7/16(木) 10:30～11:30**
③ **7/23(木) 10:30～11:30**
④ **7/23(木) 13:30～14:30**
⑤ **7/23(木) 16:00～17:00**
⑥ **7/30(木) 10:30～11:30**

初心者は上記以外でも相談に応じます。



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。

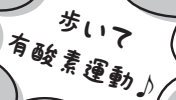
日程 陽だまりカレッジパンフラワー経験者向け:
6/16(火) 23(火) 30(火)
時間 **7/7(火) 14(火) 21(火) 28(火)**
10:00～11:30

初心者向けは、ミニばら・ミニフルーツ・スイトピーの中から選んでください。一作品完成までに3回を想定しています。

講習費 初心者1,000円 経験者1,500円
材料費 初心者向け・一作品1000円。材料は混載便で送ります。
持ち物 木工用ボンド・はさみ・竹串・クリアファイル
定員 初心者向け・2名 経験者向け・5名
締切 初心者向け・開催日2週間前
経験者4日前(締め切り後でも定員まで受講可能)

トランポピクス経験者限定

トランポピクス zoom



JTA日本トランポピクス協会指導員 **石橋 悦子**

開催日 **6/16(火) 23(火) 30(火)・7/7(火) 14(火) 21(火) 28(火)**
時間 **14:00～14:45**



ミニトランポリンを使う事で膝・腰に負担がかからず、体の軸が整い、歪みも矯正、インナーマッスルに働きかけ、短時間で効果的に運動出来る事も魅力の一つです。

講習費 1回1000円
トランポリンを購入したい方は日本トランポピクス認定
材料費 トランポリンをお勧めしています。お問い合わせください。
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 7名 締切 開催前週前木曜日

パーソナルスタイリング 個別相談会



パーソナルカラーアナリスト・**鈴木ふき子**
IACCカラーコンサルタント

開催日 日程は個別に相談
時間 1回30分程



ファッションに関する事なら何でもOK。一緒に素敵なスタイリングを作ってみましょう。おうち着を素敵にするご相談、スカーフの結び方、ネット通販購入相談、靴選びなどなど何でもご相談ください。

講習費 1,500円

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。

新回数券 絶賛発売中!

2種類に
なりました!

これまでの購入価格 10,000円 で 11,000円 相当の回数券に加え、新たに、購入価格 3,700円 で 4,000円 相当の回数券が発売されました!
購入申込は各センターへご連絡ください。

自宅で英会話トレーニング

zoom

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 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! 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。

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)

お子さん(小学生・中学生・高校生の英語レッスンも)

一緒におうちでセルフリンパケア♪

LINE

zoom

さとう式リンパケア セルフケア講師 長尾 峰子
看護師 脳科学コーチ

子育てママのリンパケアクラス

《産後の身体・子どもの身体のリンパケア》
(子どもと一緒になくてもOK)

日時 各回1回60分

- ①6/25(木) 10:00~ 肩こりケア
- ②6/29(月) 10:00~ 腰痛ケア
- ③7/9(木) 10:00~ 痛み緩和ケア
- ④7/21(火) 10:00~ 骨盤ケア
- ⑤7/27(月) 10:00~ お腹スッキリケア



自分のためのリンパケアクラス

日時 各回1回60分

- ⑥6/20(土)21:00~ 寝ながらリンパケア
- ⑦6/25(木)14:00~ 歩きながらリンパケア
- ⑧6/29(月)14:00~ 座りながらリンパケア
- ⑨7/9(木)14:00~ めぐる身体ダイエットリンパケア
- ⑩7/13(月)10:00~ 二の腕スッキリケア
- ⑪7/21(火)14:00~ 背中スッキリケア
- ⑫7/27(月)14:00~ 足腰強化ケア

お子さん同席OK
パパもどうぞ

一緒にセルフケア。循環を良くして、自分で身体を整えましょう♪
レッツ健康力アップ! 免疫力アップ! ファミリーケア!

講習費 60分/1回 1,000円

持ち物 手鏡/チークブラシ(あれば) 動きやすい服装

定員 定員各8名 締切 開催日4日前

キッズ・フォニックス・レッスン

zoom

英検準1級・TOEIC 985点 津田 亜佐子

開催日 **6/16(火) 23(火)**
時間 **17:00~17:30**



幼稚園~小学生低学年くらいのお子さんが対象。
英語未経験のお子さん歓迎!

英語をローマ字読みでなく、正しい発音で読み書きするためのメソッドがフォニックスです。レッスンで用いる「シンセティック・フォニックス」は、インターナショナル幼稚園でも使用されており、英語を英語のまま読み書きする力が楽しく身に付きます。

講習費 1,500 (兄弟、2人目から 1,000円)

定員 各6名 (最小開催人数 3家族以上)

締切 開催日4日前

骨盤美人体操 de 歪みスッキリ!

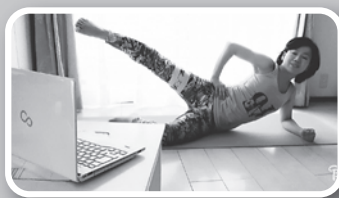
LINE

zoom

サリサリハルム認定 骨盤美人体操講師 松村 陽子

開催日 **6/17(水) 20(土) 22(月) 7/1(水) 4(土) 9(木)**
時間 **10:30~11:30**
7/9のみ13:30~14:30

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 1,000円

持ち物 飲み物・動ける服装

定員 LINE3名 ZOOM5名

締切 開催日3日前

◆LINEやZOOMで自宅でレッスン

申し込みから受講までの流れ

- 1.申し込み:生活クラブへ電話かweb(QRコード)で予約。
- 2.受講の確認:生活クラブの担当者から申し込み確認の電話があります。
- 3.講師から連絡:その後、講師から受講について連絡があります。
- 4.オンラインで受講
- 5.講習費請求: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。

お申し込み時に、連絡先や、ズームやラインどちらを希望しているかをお知らせください。

申し込みはこちら
TEL(052)899-0770
FAX(052)899-0802

とっても簡単!

予約ページ
こちらから
どうぞ →



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

◆注意事項

- ・Wi-Fi環境であることが望ましいです。
- ・受講時にお部屋の様子が写ることに対して、プライバシーが確保できるようにしていただくように気をつけてください。
- ・ビデオカメラをオフにすることも可能ですが、講座によっては講師が姿勢などをチェックしたいので、できるだけカメラオンをお願いします。
- ・生活クラブ未加入者の友達も受講できます(+500円になります)。その場合は、友人である組合員さんから生活クラブにお申し込みください。(受講料は組合員さんに請求となります)
- ・既に購入済みの陽だまりカレッジ定額回数券はオンライン講座にも使用できます。裏の記入事項を記入し混載便でセンター事務局までお送りください。
- ・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。

※生活クラブ施設に参集しての通常開催は、緊急事態宣言が解除され開催が可能となった段階で、あらためて募集を行います