

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

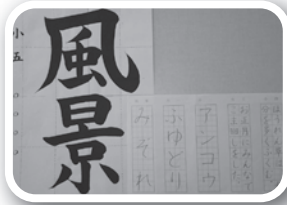
センター講座を再開！・オンラインでも行います！

文化講座事業「陽だまりカレッジ」は、8月から生活クラブ施設に参集しての講座を再開致します。受講時は理事会が定めた「新型コロナウイルス禍における組合員活動のガイドライン」に則り、参加者の安全に配慮して行います。また、ご自宅のできるオンライン講座も引き続き実施いたします。ぜひご参加下さい。受講方法は裏面をご覧ください。

オンライン(LINE・zoom)

●小学生以上高校生対象

お習字



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。
 添削の郵送料代実費(テキスト・見本・添削)
 用意するもの 講師と相談 添削指導(ライン等または郵送)

- 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

センター

●人生のターニングポイントの今

50代から始める！ 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 9/25(金)

場所・開催日 尾張旭センター 9/18(金)

場所・開催日 豊田センター 9/17(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考えや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！子どもは同伴出来ません。

- 講習費 1,500円 材料費 テキスト(ファインディングノート) 600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(LINE・zoom) / センター

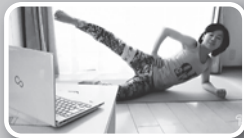
骨盤美人体操 de 歪みスッキリ!

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

開催日 7/20(月)27(月)・8/1(土)17(月)

時間 10:30~11:30



センター

場所・開催日 名古屋センター 8/6(木)24(月)

場所・開催日 豊田センター 8/19(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(大人のみ)1,500円
 センター(子ども同伴)1,000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 LINE3名/ZOOM10名/センター10名
 締切 開催日3日間前(締切後でも定員まで受講可)

センター

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**

講師が作り、受講者が見て行う
 デモンストレーション形式

場所 豊橋センター

開催日 8/31(月)

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。受講者は見ているだけ。焼き立てのパン・焼菓子は全てお持ち帰り。

- 講習費 2,000円 材料費 500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
 バジルとトマトのパン
 紅茶のクッキー

オンライン(LINE / 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。

パーソナルスタイリング 個別相談会

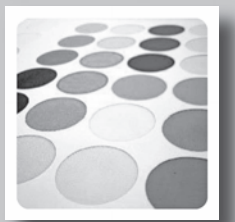
パーソナルカラーアナリスト・
 IACCカラーコンサルタント **鈴木ふき子**

開催日 日程は個別に相談

時間 1回30分程

ファッションに関することなら何でも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 締切 希望日の5日前



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。

ウラ面もごらんください

オンライン(zoom)/センター

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



オンライン ※トランポピクス経験者限定

開催日 7/21(火)28(火)

時間 14:00~14:45

センター

場所・開催日 名古屋センター 8/5(水) 11(火) 18(火) 26(水)

時間 14:00~15:30



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 オンライン1回1,000円
センター1回1,500円/4,000円(3回-先行予約)
材料費 レンタル料300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 オンライン7名/センター8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)

一緒におうちでセルフリンパケア♪



さとう式リンパケア セルフケア講師
看護師 脳科学コーチ 長尾 峰子

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

①7/21(火)10:00~ 骨盤ケア

②7/27(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

③7/21(火)14:00~ 背中スッキリケア

④7/27(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

オンライン(zoom)

自宅で英会話トレーニング

お子さん(小学生・中学生・高校生の英語レッスンも)

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?英会話の習得の王道は…とにかくたくさん話すこと!聞いた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、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)

オンライン(LINE)/電話相談

自宅の整理状況と住環境のバランスチェック



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 熊澤 弥生



開催日 8/3(月)~8/9(日)

時間 ①午前 ②午後

希望候補日を複数お知らせください。

相談時間 1時間30分程

お休み中にお片付けをして、もう安心!と思っていないませんか?お片付けと住環境のバランスは大丈夫ですか?気になる所...些細な所...以外に見落としている所があるかもしれません。質問形式にて個別の相談です。まずはご自宅の現状を確認してみませんか?

講習費 2,000円

持ち物 筆記用具

定員 個別相談

締切 開催日3日前

オンライン(LINE・zoom)/センター

パンフラー

日本パンフラー協会会員/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



オンライン ※経験者向け

開催日 7/21(火)28(火)

時間 10:00~11:30

センター

場所・開催日 豊田センター 8/4(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 材料持ち込み不可
専用粘土は講師が準備します

定員 オンライン5名/センター8名

締切 開催日1週間前(締め切り後でも定員まで受講可)

◆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。