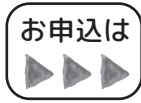


陽だまりカレッジ

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！センター講座も実施しています！

文化講座事業「陽だまりカレッジ」は、ご自宅でもできるオンライン講座のほか、生活クラブ施設に実際に集合しての講座も実施しております。受講者には、検温と受講中のマスク着用をお願いし、換気に留意し密集を避けて実施しております。受講方法は裏面をご覧ください。

センター

NEW 楽な身体と自由な動きの ボディワーク〈肩と首〉

バランス・トレーナー 萩原 昌子

場所・開催日 名古屋センター 5/10(月)

場所・開催日 豊田センター 5/11(火)

時間 各センター 13:00~14:45

座ったまま、全身をゆっくり動かして、不必要な身体の緊張を手放すボディワークです。息が切れる運動や無理に伸ばすことはしません。関節痛の方、運動嫌い、カラダが硬い方にピッタリの講座です。

簡単な持ち帰り用、体操の解説テキスト付き



講習費 1,000円

持ち物 動きやすい服装 タオル・飲み物・ヨガマット(バスタオル)

定員 6名 締切 開催前週木曜日(締切後でも定員まで受講可)

センター

NEW ヨガ

RYT200全米ヨガアライアンス 認定インストラクター 戸軽 淳子

開催日 5/7(金)13(木)19(水)24(月)

時間 14:30~15:45

場所 豊田センター

ヨガ発祥の地インド・ヒマラヤの麓で学んだ講師から、安全に関節を動かし、背骨を中心に呼吸と共に丁寧に動かすヨガの基本を学びます。呼吸に意識を向けることで、身体と心がリラックスしていきます。食後1時間程開けてから受講ください

講習費 1,500円 定員 10名

持ち物 運動のできる服装(Gパン不可) タオル・飲み物・ヨガマット(バスタオル)

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)

『自宅の整理収納相談』 オンライン

1対1

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

開催日 5/1(土)

時間 ①13:00~14:00

②16:00~17:00

・どこから片付ければ良いのかわからない ・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) ・個人のお悩みに個別に相談に乗ります

講習費 1,000円 持ち物 筆記用具

定員 個別相談・各1名

締切 開催日1週間前(締切後でも定員までは受講可)



センター

換気を十分に行っています 少人数で開催中

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 4/28(水)5/11(火)18(火)25(火)

・6/1(火)8(火)15(火)22(火)29(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、短時間で効果的にお部屋でウォーキング。

講習費 1回1,500円 4,000円(3回一先行予約)

材料費 トランポリンレンタル料400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)



運動不足の方、
歩いて有酸素運動♪

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
受験希望者も受講可

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)



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

1対1

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に対応。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)

石けんナチュラルクリーニング ZOOMでオンライン相談会

石けんを伝える講座を25年以上続けている 柘植 千賀子

開催日 5/7(金)18(火)

時間 ①10:00~11:00
②13:00~14:00
③15:00~16:00

つまづき
解決!



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。
講座で使った資料を終了後参加者に送ります

講習費 1,500円 定員 各時間2名 締切 開催日3日前

オンライン((LINE/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



場所 豊田センター

日時 6/8(火) 10:30~12:00

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1,100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 5/11(火) 18(火) 25(火)・
6/8(火) 15(火)

時間 個別 30分 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ーを教えて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 開催日2週間前、別日希望の方は希望日の前の月の月初

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>

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

とっても
簡単!

予約ページ
こちらから
どうぞ →



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!

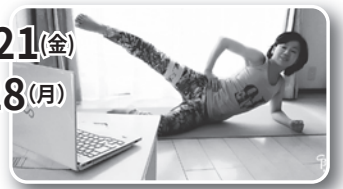
骨盤美人体操 de 歪みスッキリ!

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 4/23(金) 26(月)・5/11(火)21(金)
26(水)・6/2(水)8(火)18(金)28(月)

時間 10:30~11:30



センター講座

場所・開催日 名古屋センター 5/17(月)・6/14(月)

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(6月より1,100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5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

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 豊田センター 6/16(水)

場所・開催日 尾張旭センター 6/17(木)

場所・開催日 名古屋センター 6/23(水)

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「片をつけて」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ハッキリさせて、ワクワク楽しく、もう一花咲かせましょう!

講習費 1,500円 材料費 専用ノート代600円

持ち物 筆記用具 定員 10名 子ども同伴できません

締切 開催日1週間前(締切後でも定員まで受講可)

センター

書類の整理

整理収納アドバイザー認定講師 福田 雅子

場所・開催日 豊田センター 5/19(水)

場所・開催日 尾張旭センター 5/20(木)

場所・開催日 名古屋センター 5/21(金)

時間 各センター 10:30~12:00

お子さん
同伴OK



いつでも誰でも必要な書類がすぐ出せるようにしたいですよね。片付かない書類の山を何とかしたい!でも、どうすればいいかわからない!という方におススメです。

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)

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

場所・開催日 豊橋センター 5/12(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。パン・お菓子は全てお持ち帰り。

講習費 1,500円 材料費 800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
ピザ・フロンランタン薄焼き煎餅