

# 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 ヨガ

＊からだが硬い方＊運動経験がない方  
＊ヨガ経験がない方など年齢問わず、  
どなたでも



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

- 場所・開催日 豊田センター 8/5(木) 18(水) 30(月)・  
9/10(金) 16(木) 27(月)
- 場所・開催日 岡崎ひだまり館 8/17(火) 31(火)・  
9/7(火) 21(火) 28(火)
- 時間 豊田センター 14:30～15:45  
岡崎ひだまり館 10:30～11:45

岡崎ひだまり館で  
開催します！

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3日前(締切後でも定員まで受講可)

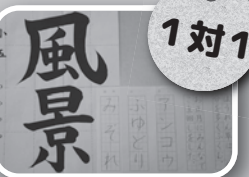


オンライン(LINE/ZOOM)

●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 横田 奈央子  
毛筆の部 師範

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 高校生迄 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

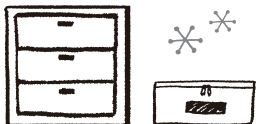
センター

### クローゼットの整理

整理収納アドバイザー認定講師 福田 雅子

お子さん  
同伴OK

- 場所・開催日 尾張旭センター 9/22(水)
- 場所・開催日 豊田センター 9/24(金)
- 場所・開催日 名古屋センター 9/29(水)
- 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)/センター

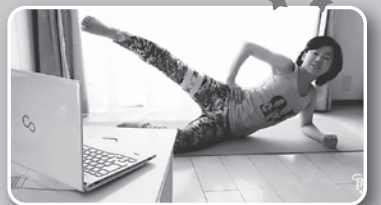
移動時間ゼロ  
オンライン受講者人気上昇中

### 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 8/20(金) 27(金)・  
9/1(水) 10(金) 17(金)
- 時間 10:30～11:30



センター講座

- 場所・開催日 名古屋センター 9/14(火)
- 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:1,100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 ZOOM10名/センター5名
- 締切 開催日4日前(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(ZOOM)

### おねんど

日本パンフラワー協会会員/日本貴金属協会会員  
ミガホンアカデミマルガリータ講師

尾崎 千佐美

1対1



オンライン講座

- 開催日 9/7(火) 14(火) 21(火) 28(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ワーを教えて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1,950円/4回3,800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
- 持ち物 木工用ボンド・クリアファイル
- 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

### 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。



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

日時 ▶ 8/17(火)・9/14(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。  
テキストに則って資格取得もできます。

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(2名以上で開催)

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)

# 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 ▶ 8/24(火)・9/10(金)

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



センター

# 正しい姿勢と楽な身体の ボディワーク

バランス・トレーナー 萩原 昌子

場所・開催日 ▶ 豊田センター 8/23(月)・9/7(火) 27(月)

場所・開催日 ▶ 名古屋センター 8/24(火) 31(火)・  
9/13(月) 21(火)

時間 ▶ 各センター 13:00~14:30

座ったまま、全身をゆっくり動かして、あなたにあった姿勢や楽な動きを手に入れるボディワークです。猫背や背骨の歪みが気になる方、関節が痛んだり、カラダが硬い方にぴったりの講座です。

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 開催日1週間前(締切後でも定員まで受講可)

簡単な持ち帰り用、  
体操の解説テキスト  
付き



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 8/31(火)

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...  
ミルティーク・コーヒーゼリー

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

運動不足の方、  
歩いて有酸素運動♪

開催日 ▶ 8/17(火) 24(火) 31(火)・

9/7(火) 14(火) 21(火) 28(火)

換気を十分に  
行っています

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-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)

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 ▶ 8/22(日) 23(月)

時間 ▶ 22日: PM 23日: AM/PM

時間帯・内容は希望に応じます

①②③ 各60分

・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 ・引越しや仕事復帰までに何  
とかなしたい ・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で相談に乗ります

講習費 ①相談:1000円 ②診断:3000円

③プチ片付けアドバイス:5000円

①→②→③順番に受講ください。

例)①相談は以前に受講済...今回は②診断のみ受講。

前回①相談を受講し今回も①の相談でもOKです。

定員 個別相談 AM/PM 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)

持ち物 筆記用具

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

・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。

◆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。

◆申込が少ない場合、講座を中止することがあります。

☆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。

☆組合員の家族や親・兄弟までは、組合員価格で受講できます。