

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

## 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

### 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 9/21(火) 28(火)・  
10/5(火) 12(火) 19(火) 26(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オーキング。

- 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)

### 疲れをリセット！ 自分のためのリンパケア☆

看護師が伝える☆  
セルフケアで  
免疫カアップ！

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

お友だちと  
一緒にOK

開催日 20:00以降の希望日  
4日あと以降を複数お知らせ下さい  
時間 30分ほど

いっしょに身体を整え、一日を疲れをリセットしましょう☆最新の体循環のしくみから考えられた、優しく結果の出る効率的な健康美容法。もっと健康で元気になるましょう。



- 講習費 1,000円
- 持ち物 ゆったり動きやすい服装、寝転がれるスペース
- 締切 開催日4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 9/22(水)・10/12(火)  
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。

- 講習費 1,500円 定員 各時間2名
- 締切 開催日3日前



センター

### パンフラー

日本パンフラー協会会員/日本貴金属粘土協会会員 尾崎 千佐美  
ミガホンアカデミーマルガリータ講師



場所 豊田センター  
日時 10/19(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(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 熊澤 弥生  
看護師/福祉住環境コーディネーター

開催日 9/16(木) 17(金)・10/1(金) 2(土)  
時間 時間帯・内容は希望に依じます  
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  
9/16(木) 17(金) 各1名、10/1(金) 2(土) 午前/午後 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

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「パスコード」を講師から連絡します。

センター ＊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

# 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



場所・開催日 豊田センター 9/16(木) 27(月)  
 場所・開催日 岡崎ひだまり館 9/21(火) 28(火)  
 時間 豊田センター 14:00~15:15  
 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4日前(締切後でも定員まで受講可)

岡崎・MAP 

オンライン(ZOOM)

## ファッションで-3キロを叶える！ 着痩せ服 オンラインセミナー

格上げおしゃれプランナー協会インストラクター 津田 亜佐子

開催日 ①9/17(金) ②9/23(木) ③10/4(月)  
 ④10/5(火)【各1.5時間】  
 時間 ①②④ 21:30~23:00 ③ 10:30~12:00

「なぜだかわからないけど着たりして見える服がある。」「洋服選びで着痩せしたい。」そんなお悩みがある方に、きっとお役に立てるセミナーです。ダイエットする前に、ファッションで痩せ見えするコツをお伝えします。

講習費 3,300円 持ち物 筆記用具、メモ用紙  
 定員 各日10名 締切 開催日5日前



センター

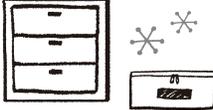
## クローゼットの整理

整理収納アドバイザー認定講師 福田 雅子

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)

お子さん 同伴OK 

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

PICSパーソナルカラーアナリスト PSJパーソナルスタイリスト 鈴木ふき子

開催日 希望の日程、時間等を複数、お知らせください。  
 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で対応。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) / 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 9/29(水)・  
 10/6(水) 15(金) 29(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)・10/12(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 ZOOM 10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)



オンライン(ZOOM)

## おねんど

日本パンフラワー協会会員/日本貴金属粘土協会会員 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 希望の日程、時間等を複数、お知らせください。  
 時間 個別30分

小学生中学生にパンフラワーを教える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3,600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  
 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 希望日の前月、月初め

1対1 

センター

## 基本のパンと簡単お菓子

豊橋センター 企画!!

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 9/29(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 700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...  
 ・オニオンパンズ  
 ・フロランタンクッキー



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>

とっても簡単! 予約ページこちらからどうぞ → 

◆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。  
 ・申込が少ない場合、講座を中止することがあります。  
 ・開催日前日までは講習費の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。