

2021

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
<https://aichi.seikatsuclub.coop>
 ●「活動・とりくみ」から「陽だまりカレッジ」へ

TEL (052) 899-0770
 FAX (052) 899-0802



お申込はこちら

今月号からリニューアル!! 表面は「センター講座」、裏面は「オンライン講座」。わかりやすくなりました!

センター講座 では、秋から冬にぴったりの「運動」「工芸」講座を開催します!

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。

材料費・持ち物・
 定員について
 WEBでも
 確認できます



★もっと知りたい★
PicUP
 講座

ミニトランポリンの上でウォーキングしながら全身くまなく運動できる!
 膝や関節に負担少なく翌日の筋肉痛なし! 楽しく体を動かせる有酸素運動です。

トランポビクス

JTA日本トランポビクス協会指導員 石橋 悦子

場 所 名古屋センター

開催日 11/30(火)・12/7(火)14(火)21(火)・
 1/11(火)18(火)25(火)

時 間 14:00~15:30

軽快なリズムに合わせて歩くことで、楽しみながら体幹を鍛え、筋トレにもなります。全身運動により爽快感が得られます。

換気を十分に行っています少人数で開催中



歩いて
有酸素運動!

リピーターの声
 「膝の痛みが
 なくなりました」

講習費 1回1,500円 4,000円(3回一先予約)

締 切 開催前週木曜日(締切後でも定員まで受講可)

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:** 6名

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

場 所 名古屋センター

開催日 12/14(火)・1/11(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 子ども同伴1,000円 大人のみ1,500円

締 切 開催日3日間前(締切後でも定員まで受講可)

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(子ども同伴クラス) **定員:** 10名

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

場 所 豊田センター

日 時 12/14(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

締 切 開催日1週間前(締切後でも定員まで受講可)

材料費: 材料持ち込み不可・専用粘土は講師が準備。粘土1100円など実費 **持ち物:** 木工用ボンド **定員:** 5名(2名以上で開催)



豊橋センター
企画!!

クリスマスリース(壁飾り)とプリン

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 豊橋センター

開催日 11/29(月)・12/8(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。

Menu
 ・クリスマスリース
 ・プリン

講習費 1,500円 **締 切** 開催日1週間前

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



多肉植物でクリスマスの寄せ植え

グリーンアドバイザー
 日本ハンギングバスケット協会マスター

伊東 加寿子

場 所 名古屋センター

日 時 12/7(火) 13:00~14:30

ぶくぶく可愛い、人気の多肉植物を使ってクリスマスらしい寄せ植えを作りましょう。

講習費 1,000円

締 切 11月23日

材料費: 2,800円 **持ち物:** 持ち帰り用袋(箱)・エプロン・ピンセット **定員:** 10名



ウラ面もごらんください



★ **オンライン** 講座では、自宅で学べる！運動できる！講座を実施中！

ZOOM

歪みスッキリ！気持ちいい身体を目指そう！

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

開催日 12/1(水) 10(金) 17(金) 22(水)・1/7(金) 21(金) 26(水)

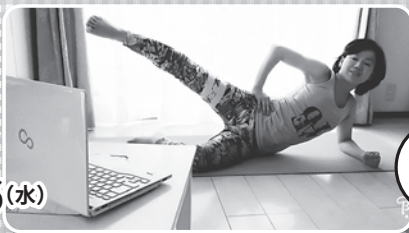
時間 10:30～11:30

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 1,100 円

締切 開催日4日前(締切後でも定員まで受講可)

持ち物:飲み物・動ける服装・ヨガマット(大きめバスタオル) 定員:10名



リピーターの声
「この講座のおかげで
身体の内からアンチ
エイジングができ、
感謝しています」

移動時間ゼロ
オンライン受講者
人気上昇中

材料費・持ち物・
定員について
WEBでも
確認できます



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
受験希望者も受講中

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2,000円
10回セット 30分=20,000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、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)



1対1

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 11/24(水)

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。クエン酸やセスキソーダを買ったものの使えていないという方もどうぞ。

講習費 1,500 円

締切

開催日3日前

定員:各時間2名



LINE / zoom

睡眠の質が上がる！ リンパケア講座☆

看護師が伝える☆
セルフケアで
免疫力アップ！

看護師 リンパセルフケア講師
脳科学コーチ 分子栄養アドバイザー

長尾 峰子

お友だちと
一緒にOK

開催日 希望日、時間を
複数お知らせください。

時間 20時以降で30分ほど

朝スッキリ起きられますか？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、優しくて結果の出る効率的な健康美容法。もっと健康で元氣になりましょう。

講習費 1,000 円

締切

開催日4日前

持ち物:ゆったり動きやすい服装、寝転がれるスペース



ZOOM/LINE

『自宅の整理収納相談』 オンライン

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 12/12(日) 午前・午後

時間 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。

締切 開催日4日前

持ち物:筆記用具 定員:午前・午後 各1名



1対1

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。

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 <https://aichi.seikatsuclub.coop>

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。

とっても
簡単！

予約ページ
こちらから
どうぞ →



冬休みのお楽しみ企画

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 12/30(木)

時間 開始9:30～20:00までの間で

講座時間 1時間30分前後

※申込時に希望を伝えて下さい

お子さんに造形の楽しさを伝えます。材料は混載便(実費郵送の場合も有)で送ります。(幼稚園以上)

講習費 1,000 円

締切

12月10日

材料費:1,500円 持ち物:木工用ボンド、クリアファイル、ワイヤーを切っても良いハサミ
定員:10名



お正月飾り

・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。