

2022

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

表面には「センター講座」、裏面には「オンライン講座」が掲載してあります。

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。

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★
Pick up 講座

作る喜び！食べる喜び！焼きたてのパンの香りは喜びと楽しみ

豊橋センター企画!!

「寒い日はココアでほっこりまったり」

ココアブレッド

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 ▶ 2/16(水)・3/2(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

・ココアブレッド

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

受講者の声

「手作りパンの美味しさに驚きました。これから家で作りたいと思います。」

パン作りベテラン講師が丁寧に指導します。手作りの良さを体感しましょう。

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

場所 ▶ 名古屋センター

開催日 ▶ 2/8(火)・3/16(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 ▶ 子ども同伴1,000円 大人のみ1,500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)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(託児室の場合は3名)

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

場所 ▶ 名古屋センター

開催日 ▶ 1/25(火)・2/1(火)8(火)15(火)22(火)
3/1(火)9(水)16(水)22(火)29(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



講習費 ▶ 1回1,500円 4,000円(3回-先行予約)

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

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

開催日 ▶ 2/15(火)・3/8(火)

時間 ▶ 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)



・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。

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！

Pick up
講座

材料費・持ち物・
定員について
WEBでも
確認できます



ZOOM 通学0分♪ 講師を独り占め！オーダーメイドの英会話レッスン

英検・TOEIC など
受験希望者も受講中

お子さん(小学生・中学生・高校生・大学生)の英語レッスンも

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、お好きな時間にレッスン可能です。



リピーターの声
「小学生の娘が毎週、受講を
楽しみにしています。
親としては送迎もなく
とても助かっています。」

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)

ZOOM/LINE

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 **鈴木ふき子**
PSJパーソナルスタイリスト

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



1対1

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 2/3(木)4(金) 午前・午後

時間 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(締切後でも定員までは受講可)

持ち物:筆記用具 定員:午前・午後各1名



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 2/5(土)

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。
クエン酸やセスキソーダを買ったものの使えていない方もどうぞ。

講習費 1,500円 **締切** 開催日3日前 定員:各時間2名



ZOOM

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 1/26(水)・2/2(水)18(金)・3/2(水)18(金)22(火)

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



ZOOM/LINE

体の痛みそのままでもいいですか? リンパケア講座☆

看護師 リンパセルフケア講師 **長尾 峰子**
脳科学コーチ 分子栄養アドバイザー

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

体の痛みが軽くなったら何をしますか?運動の前にまずは身体をリンパケアで整え、痛み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

看護師が伝える☆
セルフケアで
自己治癒力アップ!

お友だちと
一緒にOK



お子さん向け講座(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。

開催日 個別 30分

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1000円(先行予約:2回1,950円・4回3800円)

締切 希望日の前月、月初め

材料費:専用粘土(1100円程実費)を講師が準備します。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:兄弟・友達2名までは一緒に可能(応相談)

