

陽だまりカレッジ

つくる・つながる・まちづくり



申込みはこちら



TEL 052(899)0770

FAX052(899)0802 (生活クラブ愛知本部)

<https://aichi.seikatsuclub.coop> (生活クラブ愛知のホームページ)

LINE と Zoom で 自宅で レッスン

申込みから受講までの流れ

- 1) 申込み..... あなた → 生活クラブ ... 電話かWEBで(QRコード) メールアドレスなど連絡先も教えてください。
- 2) 受講の確認.... 生活クラブ → あなた ... 電話で確認
- 3) 講師から連絡... 講師 → あなた ... 受講の打合せ
- 4) オンラインで受講
- 5) 講習費請求.... 翌月末に引落口座に請求、または陽だまりカレッジ定額回数券

申込み時に、連絡がとれるメールアドレスや、ZoomやLINEどちらを希望しているかもお知らせ下さい
注意事項は裏面へ →



石けんで大掃除 柘植千賀子

年末が近づきました。

石けんとアルカリ剤を使った大掃除をして
気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。

トイレ、浴室など。酸やアルカリを使った大掃除のコツを
紹介します。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

- 12/14(月)
10:00~11:00
13:00~14:00
15:00~16:00

- 参加費 1500円
- 定員 2名



おしゃれさんになるための ファッションレッスン

鈴木 ふき子

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た個別対応で
貴女らしいおしゃれのコツをお伝えします。



対象:陽だまりカレッジ
パーソナルカラー診断済の方、
連続講座受講済の方

日程は個別に対応
1回30分~40分程度

講習費:1500円



after

before

自宅で英会話トレーニング 津田亜佐子

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。

お試しレッスン(1回のみ)30分 1500円
10回セット30分15000円・60分 30000円の
いずれかをお選び下さい。

基本毎日時間は相談に応じます

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。

お子さん(小学生・中学生・
高校生の英語レッスンも)



自宅の整理収納相談 熊澤 弥生

・最近、使い勝手が悪く見直したいけど...
片付けようとしても全然進まない
・引越しや仕事復帰までに何とかしたい
・ちょっと聞いてみたい(家の内装や家具配置、
在宅介護や住宅改修...等)
<各個人のお悩みに個別で相談させていただきます>

- 12/5(土)・6(日)
13:00~14:00
15:30~16:30
20:00~21:00

- 講習費 1,000円
- 定員 1名
- 申込締切 開催3日前



おねんど お子さん向け 尾崎 千佐美

小学生中学生にパンフラワーを教えて10年以上。
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。作品内容は年齢により相談。
まずは1作品を作ってみませんか?

12/2(水)・12/9(水)・12/16(水)・12/23(水)・12/30(水)・
1/6(水)・1/13(水)・1/20(水)・1/27(水)

- 17:00~17:30
個別 時間応相談 別の日程希望者も相談ください。

専用粘土(1100円程)は混載便もしくは郵送(別途実費)
で送ります。

- 講習費 1回1000円
(2回1900円・
4回3600円先行予約)

- 定員1名 対象は幼稚園児以上

(兄弟・友達2名まで可能 応相談)

- 申込締切日開催日2週間前



陽だまりカレッジ

つくる・つながる・まちづくり



始めようオンライン

「活動・とりくみ」から「陽だまりカレッジ」へ
生活クラブ愛知のホームページ

<https://aichi.seikatsuclub.coop>

申込みはこちら



TEL 052(899)0770

FAX052(899)0802

おうちでセルフリンパケア 長尾 峰子

セルフケアで循環を良くして、自分の身体を整えましょう!
健康力アップ!免疫カアップ!ファミリーケア! お子様同席歓迎
産後の身体、ベビーケア、子どもの体について
(子どもと一緒になくてもOKです)

持ち物:動きやすい服装、バスタオル、チークブラシあれば、手鏡あれば

①子育てママのリンパケア クラス
産後の身体、子どもの身体について
子どもと一緒になくてもOKです。
1000円/11時~12時

②自分のためのリンパケア クラス
免疫カアップめぐる身体を作りましょう!
1000円/9時~10時

両クラスとも 11/18(水)26(木)
12/2(水)16(水)24(木)

*①②ともに定員5名申込締切日 4日前



骨盤美人体操 松村 陽子

整体師が考案した自分で自分をメンテナンスしていく体操。

ストレッチ多めと少しの筋トレ、姿勢改善や冷え対策、

肩こり、腰痛改善などを目指しましょう。

コロナに負けない体づくりは自分でしていこう。

今よりも少し気持ちいい身体と心を。

11/10(火)18(水)26(木)

12/3(木)8(火)17(木)23(水)

定員 ZOOMは10名、LINE開催は3名

講習費:1000円

持ち物:飲み物 申込締切日4日前



お習字 横田 奈央子

- ①級・段 取得(硬筆+毛筆)
- ②硬筆③毛筆④毛筆+硬筆(②③④は級段取得なし)

お稽古+添削指導(ライン等または郵送)

1~3回目迄同じお手本で習字
添削は1回につき1度

①4000円/(テキスト代含む)月3回迄
1回40分

②③ 1回30分	④ 1回40分
1回 1500円	1回 計¥1800
2回 2000円	2回 計¥2600
3回 2500円	3回 計¥3200

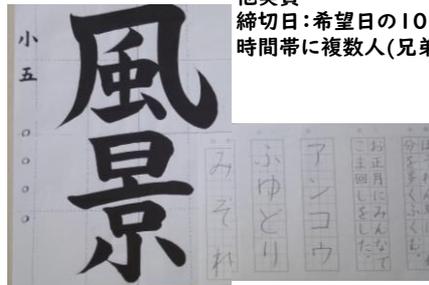
日程:時間 希望(平日・休日 午前・午後 夜間など)
を お伝え下さい

用意する物:講師と 相談

参加者負担:お手本、テキスト、郵送添削の郵便料金、
他実費

締切日:希望日の10日前(①は毎月9日締切)

時間帯に複数人(兄弟など)受講希望の方要相談



小学生から
大人まで
初心者大歓迎



LINEのビデオ通話にて受講のやり方

事前に 講師とお友だちになり その後
当日のみのグループでビデオ通話します。



Zoomでの受講のやり方

zoom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。

注意事項

- ・Wi-Fi環境であることが望ましいです。
- ・受講時にお部屋の様子が写ることに対して、プライバシーが確保できるようにしていただくように気をつけて下さい。
- ・ビデオカメラをオフにすることも可能ですが、講座によっては講師が姿勢などをチェックしたいので、できるだけカメラオンをお願いします。
- ・生活クラブ未加入者の友人も受講できます(+500円になります)。その場合は、友人である組合員さんから生活クラブにお申込み下さい。(受講料は組合員さんに請求となります)
- ・既に購入済みの陽だまりカレッジ 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下さい。
- ・申込後のキャンセルは所定のキャンセル料を申し受けます。締切後、開催費前日までは50%。当日キャンセルは100%を頂きます。締切後のキャンセルは材料費をご負担頂くことがあります。

意外と簡単にレッスンできますよ～。ご質問などあれば、お気軽にしてくださいね。