

# 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)

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

NEW

## ファッションで-3キロを叶える！ 着痩せコーデ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**

「なぜだかわからないけど着たりして見える服がある。」  
「洋服選んで着痩せしたい。」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。

- ①9/8(水)、②9/10(金)、③9/13(月)
- ①③10:30~12:00、②21:30~23:00
- 用意するもの:筆記用具、メモ用紙
- 講習費:3300円
- 定員 10名 ●最少催行 2名
- 申込締切日 開催日 5日前



## 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>

1対1



- 9/16(木)・9/17(金)
- 時間帯・内容は希望に応じます 各60分
- 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

- 定員 各1名
- 申込締切 開催1週間前

## 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。



- 9/1(水)・9/10(金)・9/17(金)・9/29(水)
- 10:30~11:30
- 定員 ZOOM 10名
- 講習費:1100円
- 用意する物:飲み物
- 申込締切日4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?  
(幼稚園以上)



- 個別 30分  
希望の日程、時間等を複数、お知らせください。
- 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。
- 用意する物:木工用ボンド・クリアファイル・ハサミ・竹串
- 講習費 1回1000円  
(2回1950円・4回3800円先行予約)



- 定員1名  
(兄弟・友達2名まで可能 応相談)

- 申込締切日開催日 希望日の 前月、月初め



## オンライン講座のオススメ点

- 移動時間ゼロ、交通費もかかりません!
- 感染リスクから安心・安全に!
- ネット環境があればどこでもできる!
- どこに住んでいても、受講できる!
- 録画動画ではないから、講師と会話やコミュニケーションをとりながら講座を受けることが可能!

## 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 →

# 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  
<http://aichi.seikatsuclub.coop>

申込みはこちら



TEL 052(899)0770

FAX052(899)0802

### 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☆セルフケアで免疫力アップ **長尾 峰子**

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。もっと健康で元気になりましょう。

●毎日20～23時で30分ほど  
希望日(4日後以降)をお知らせください



●講習費 1000円

●定員1名(お友だちと一緒にOK)  
●用意する物: ゆったり動きやすい服装、  
寝転がれるスペース



●申込締切日 4日前

### 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

1対1

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

●希望の日程、時間等を  
複数、お知らせください。  
●1回30分～40分程度  
●講習費:1500円  
●申込締切日 希望の日の5日前



### 石けんナチュラルクリーニング オンライン相談会 柘植千賀子



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。

●9/10(金)

- ①10:00～11:00
- ②13:00～14:00
- ③15:00～16:00

●講習費:1500円  
●申込締切日 開催日 3日前  
●定員 2名



### LINEのビデオ通話で受講の場合は

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での受講の場合は

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」「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

- ・講習費は共同購入代金とともに自動引落になります。
- ・申込みが少ない場合、講座を中止することがあります。その場合は必ず、連絡をします。連絡がない場合は講座は開催します。
- ・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。