

陽だまりカルレッジ

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)

エリアなどで企画・開催しませんか？

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太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。

- ①10/23(土) ②10/29(金)
- ①10:30~12:00、
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>

- 10/1(金)・2(土)・31(日)・11/1(月)

- 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 午前/午後 各1名
- 申込締切 開催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で、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。

- 10/6(水)・15(金)・29(金) 11/5(金)・9(火)
- 11/19(金)・12/1(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



グループで受講日決めて申込み！

人気のエッコー講座「はじめてのZOOM」(初級編)の講師が導きます

もっと使えるZOOM(中級編) 野崎 安澄

- 内容 ・ルーム作成のポイント・画面シェア
・ブレイクアウトルーム作成・投票機能 etc.
- *講義内容は事前にご相談可能です

- 複数の候補日・時間で申込み→講師の可能な日程で実施
- 時間 45分+@で質問タイムあり
- *当日実践あり(人数が多い場合は
全員の実践はできないことがあります。
ご了承ください)
- グループ定員および講習費
グループ2人~8人で申込み。
講習費1万円を受講人数で分割した額が
1人の講習費となります。



- 申し込み締切 開催前月の月初め

LINE or Zoom でオンラインレッスン

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、または定額回数券で支払い

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



学びの秋 🍁 始めましょ

申込みはこちら



TEL 052(899)0770

FAX052(899)0802

「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>

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ましょう☆
最新の体循環のしくみか、一日を疲れをリセットから考えられた、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るでしょう。



1対1

●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



初めての方には、石けんの基本のお話を聞いていただき、その後使い方の相談を受けます。

●10/20(水)

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 5日前

●定員 2名

年末行事が始まる
前に、
お家をキレイにし
ちゃいましょう☆



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、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 2000円

10回セット30分 20000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。

大人はもちろん、お子さん(小・中・高・
大学生の英語レッスンも)



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。



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。

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 定期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。