

生活クラブのカルチャースクール

オーダー型

2022

保存版

# 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

簡単  
申し込み  
フォーム

講座の中身も日程も、あなたがオーダーできます。ここにはない講座内容にも応相談致します。

表面には「オンライン講座」、裏面には「センター講座」を掲載しています。

持ち物については、  
開催決定後、講師と  
ご相談ください。

★ **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！

リンパケア講師、看護師、脳科学コーチ  
分子栄養・電磁波アーシングアドバイザー

## リンパセルフケア

時間 60分 長尾 峰子  
オンライン ZOOM/LINE



- ① パーソナルレッスンで優しく体を整える
  - ② グループレッスンで優しく体を整える
- 講習費 ①2,000円 ②1,000円/1人(2人以上)  
①② 6回以上開催で割引あり  
定員 ①1人 ②2人~50人

日本パンフラワー協会会員 上級講師  
日本貴金属粘土協会会員 奨励賞

## 粘土でお花づくり

時間 子ども30分・大人40分 尾崎 千佐美  
オンライン ZOOM



- ・子どもへの講習・大人のへの講習
  - ・パン粘土・樹脂粘土
  - ・アクセサリ作り
  - ・石けん粘土
- 講習費 1,300円(子ども3歳以上)/1人 1,500円(大人)/1人  
材料費 石けん粘土200円 その他1,000~3,000円  
定員 子ども1~2人、大人2人~3人 40人程までの講習会も対応

石けん利用を勧める  
活動を続けて25年以上。

## 石けん 柘植 千賀子

時間 70分  
オンライン ZOOM



ナチュラルクリーニング...【シャンプー・住宅掃除・キッチン・洗濯の中から選択を】  
(汚れを落とす仕組み・合成洗剤の環境問題も解説します)

講習費 1,500円/1人  
定員 2~50人

ZOOMエバンジェリスト

## ZOOMをおぼえよう

時間 60分 野崎 安澄  
オンライン ZOOM



- ・「参加者名」の変え方・チャットの入れ方
  - ・ルーム作成・画面シェア
  - ・スレイクアウトルーム作成・投票機能など
- 講習費 6,000円/参加人数  
定員 2~8名

JTA日本トランポピクス協会インストラクター

## トランポピクス

時間 60分 石橋 悦子  
オンライン ZOOM



- ・体幹を作り、インナーマッスルを鍛える。
  - ・有酸素運動で、内臓脂肪を効率よく燃焼。
  - ・縦揺れで、気持ち良く、楽しく体を動かせる。
  - ・関節に負担なく、腰や膝の痛み解消に。
- 講習費 要相談  
レンタル代 要相談  
定員 1人~3人

サリサリハリム認定 骨盤美人体操講師  
リフレクソロジスト

## 骨盤美人体操

時間 60分 松村 陽子  
オンライン ZOOM



- ・腰痛や肩こり対策
  - ・歪みを整えて美姿勢を目指す
  - ・自律神経や骨盤底筋にアプローチ
- 講習費 1,500円/1人(3人以上) 2,000円/1人(2人) 4,000円/1人  
定員 1~10人

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

## 整理収納 熊澤 弥生

時間 ①60分②120分③90分  
オンライン ZOOM

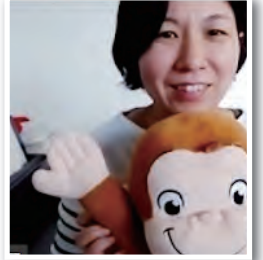


- ①整理収納相談(自宅・実家・子ども)個人
  - ②お片付けアドバイス(相談後より具体的な実践)個人
  - ③対象者別座学(子ども・高齢者・家族)グループ
- 講習費 ①1,000円/1人②5,000円/1人③10,000円(3人~5人)  
定員 個人レッスン(家族参加可) / グループレッスン(5名以内)

国立音楽大学卒業  
リトミック研究センターディプロマA資格

## リトミック 平丸 真梨子

時間 30分  
オンライン ZOOM



- ・季節の歌や手遊びで、親子でふれあいながら楽しむ
  - ・ピアノの音に合わせて体を動かし、音感を育てる
- 講習費 1000円/1組  
定員 親子1~5組まで(おすわりができる頃~未就園児)

英検準1級  
TOEIC985点取得経験あり

## 自宅で英会話トレーニング

時間 30分コース/60分コース  
オンライン ZOOM



- ・お子さん向け授業
  - ・試験対策
  - ・旅行会話
- 講習費 お試し(1回のみ)30分2,000円 30分×10回20,000円 60分×10回30,000円  
定員 1名~

### オーダー型ひだまりカレッジ利用方法

☆お友だち・親子・兄弟等々、仲間を集めて、一緒に受講しちゃおう！(生活クラブ未加入者は+500円)

☆申し込みは希望日の1ヶ月前以上に、およその人数と共にお知らせ下さい。開催日、場所(名古屋・尾張旭・豊田・豊橋の各センターおよび岡崎ひだまり館)、講座内容も相談できます。(講師日程や部屋の状況によりご要望にお応え出来ない場合があります。)その他詳しい事は事務局までお気軽にお尋ね下さい。

ウラ面は、センター講座です。





持ち物については、  
開催決定後、講師と  
ご相談ください。

## センター講座 では、生活を彩る「運動」「工芸」講座を開催します！

センター講座では、感染対策として、受講者に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。

Japan Home baking School 師範

### パンづくり 二橋 さくら

時間 180分  
開催場所 各センター※

- ・ハード系  
(クッペ・カンパーニュなど)
- ・菓子パン (クリームパン・あんぱん・メロンパン・コルネなど)
- ・惣菜パン  
(ピザパン・ウインナー・エッグなど)

講習費 2種類のパンの講習2,000円/1人  
材料費 800円~1,200円  
定員 3人~5人



日本ハンギングバスケット協会マスター、  
グリーンアドバイザー、花育

### ガーデニング

伊東 加寿子  
時間 90分  
開催場所 各センター※および岡崎ひだまり館

- ・寄せ植え講習
  - ・庭のアドバイス講習
  - ・グリーンカーテン
  - ・たねダンゴ
- 講習費 1,500円/1人  
材料費 2,000円~4,000円位  
定員 5~10人、親子も可。20人程までの講習会も対応



パーソナルスタイリスト/パーソナルカラーアナリスト

### パーソナルカラー・ パーソナルスタイル

鈴木 ふき子  
時間 120分  
開催場所 尾張旭センターのみ

- ・似合う色や形を知る
- ・今ある服を生かしたスタイリングを学ぶ
- ・おしゃれ迷子から卒業しファッションを楽しめるようになる

講習費 3,4人 3,000円/1人  
5名以上 2,500円/1人  
材料費 テキスト類 2,500円程度  
定員 3人~10人



(株)ヒノデワシ  
はんげしくんインストラクター

### 消しゴムはんこ

和田 円  
時間 120分  
開催場所 各センター※および岡崎ひだまり館

- ・手軽に自分だけの  
はんこを作る
- 講習費 2,000円 (道具レンタル代込み)/1人  
材料費 400円~1,200円  
定員 1~8名



石けん利用を勧める活動を続けて25年以上。

### 石けん 柘植 千賀子

時間 90分  
開催場所 各センター※および岡崎ひだまり館

- ①ナチュラルクリーニング...【シャンスー・住宅掃除・キッチン・洗濯の中から選択を】(汚れを落とす仕組み・合成洗剤の環境問題も解説します)

- ②親子で実験...  
【A: ミミズの歯磨き実験  
B: 歯磨きジュース飲み比べ】
- 講習費 ①1,600円/1人②親子6,000円/5組で  
定員 ①2~30人  
②親子5~15組



JTA日本トランポピクス協会インストラクター

### トランポピクス

石橋 悦子  
時間 60分  
開催場所 名古屋・豊田・尾張旭センター

- ・体幹を作り、インナーマッスルを鍛える。
  - ・有酸素運動で、内臓脂肪を効率よく燃焼。
  - ・縦揺れで、気持ち良く、楽しく体を動かせる。
  - ・関節に負担なく、腰や膝の痛み解消に。
- 講習費 1レッスン 6000円/3~6人  
材料費 レンタル料400円/1人  
定員 3~6人



(一財)民族衣裳文化普及協会認定  
着装技術師1級王朝装束免許

### 訪問着付け 小宮山 啓子

時間 きもの種類や帯結びによりますが、  
目安40分  
開催場所 ご自宅に伺います

- ・着物を着たい時に講師が  
ご自宅に伺います。
- ・卒業式・入学式・結婚式・  
パーティー・お呼ばれなど

講習費 留袖・振袖 7,700円 付下げ・訪問着6,600円  
卒業袴5,500円 小紋5,500円 その他  
ご相談ください。出張料込み、みよし市  
ひばりヶ丘から車で1時間以内の範囲  
定員 1名~(複数希望の場合は相談に乗ります)



リンパケア講師、看護師、脳科学コーチ  
分子栄養・電磁波アーシングアドバイザー

### リンパセルフケア

長尾 峰子  
時間 60分  
開催場所 各センター※および岡崎ひだまり館

- ①パーソナルレッスンで  
優しく体を整える
  - ②グループレッスンで  
優しく体を整える
- 講習費 ①4,000円 ②2,000円/1人(3人以上)  
①②6回以上開催で割引あり  
定員 ①1人  
②3~20人



サリサリハリム認定 骨盤美人体操講師  
リフレクソロジスト

### 骨盤美人体操

松村 陽子  
時間 90分  
開催場所 各センター※および岡崎ひだまり館

- ・腰痛や肩こり対策
- ・歪みを整えて美姿勢を目指す
- ・自律神経や骨盤底筋にアプローチ

講習費 1,500円/1人(3人以上)  
2,000円/1人(2人)  
4,000円/1人  
定員 1~10人



日本パンフラワー協会会員 上級講師  
日本貴金属粘土協会会員 奨励賞

### 粘土でお花づくり

尾崎 千佐美  
時間 子ども30分・  
大人120分  
開催場所 各センター※および岡崎ひだまり館

- ・子どもへの講習・大人のへの講習
- ・パン粘土・樹脂粘土
- ・アクセサリー作り
- ・銀粘土・石けん粘土

講習費 1,500円(子ども3歳以上)/1人  
2,000円(大人)/1人  
材料費 石けん粘土200円  
その他1,000~3,000円  
定員 子ども2人~5人、大人2人~5人  
40人程までの講習会も対応

