



# コープからと ①

## ところ:組合員集会室



お申し込みは  
サービスコーナーへ♪

とき	テーマ	講師
<b>10月25日(金)</b> 10:00~12:00	<b>コープこうべ商品 えのき茸</b> <i>栽培から美味しい食べ方まで</i> えのき茸の栽培から、美味しい食べ方までを学習し、コープこうべ商品をもっと好きに！	<b>JA全農長野</b> <b>JA中野市</b>
<b>11月22日(金)</b> 10:00~12:00	<b>自然のだしをとってみよう</b> <i>かつおだし</i> 日本の食文化の基本となる「だし」。鰹節ができるまで、削り方について知り、正しいだしのとり方について学びましょう。	<b>ヤマキ(株)</b>
<b>12月9日(月)</b> 10:00~12:00	<b>お茶を楽しむ講座</b> おいしく健康にお茶をいただきます。「茶カテキンたっぷり抽出」したお茶のいれ方や、ほうじ茶、玄米茶のつくり方について学びます。	<b>(株)伊藤園</b>



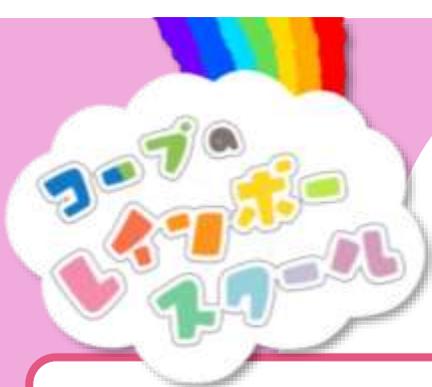
# コープからと ②

## ところ: 組合員集会室



お申し込みは  
サービスコーナーへ♪

とき	テーマ	講師
<b>1月24日(金)</b> <b>10:00~12:00</b>	<b>ビーフンが食生活を変える!?</b> <b>グルテンフリーを学ぼう!</b> 小麦などに含まれるタンパク質の一種「グルテン」を摂らない食生活が注目されています。グルテンフリーから学ぶ、生活品質向上を目的とした実習講座を開催します。	<b>ケンミン食品(株)</b>
<b>2月28日(金)</b> <b>10:00~12:00</b>	<b>フレイル予防のための</b> <b>資生堂アクティブシニア講座</b> 運動+交流+食事(栄養)が効果的なフレイル予防。化粧のちからでできることをご紹介します。	<b>資生堂ジャパン(株)</b> <b>ソーシャルエリアパートナー</b>
<b>3月28日(金)</b> <b>10:00~12:00</b>	<b>おひとりさまのお金 「老後の備え・終活」</b> 誰もがおひとりさまになる可能性がある高齢化社会。最後まで自宅で過ごすために必要なこと、家族の代わりとなるサービスを知りましょう。遺族の負担にならない終活についても考えます。	<b>ファイナンシャルプランナー</b> <b>斎藤真里子さん</b>



# コープからと キッズ

ところ:組合員集会室



お申し込みは  
サービスコーナーへ♪

とき	テーマ	講師
9月22日(日) 10:00~12:00	<b>「おたがいさま」のお買い物(エシカル消費)</b> <i>笑顔につながる商品選び</i> 「社会のために何かしたい」。その思い、毎日のお買い物で叶えられます。商品の背景を考えてお買い物をする「エシカル消費」の大切さを一緒に学びましょう。	所属職員
11月24日(日) 10:00~12:00	<b>スライムづくり</b> <b>プラスチックごみから海をまもろう!</b> 私たちの暮らしに無くてはならないプラスチック。スライムづくりを通して、プラスチックが引き起こす海の環境問題を考えます。	環境教育ラボ スマイル☆アース
3月23日(日) 10:00~12:00	<b>子ども料理会 春のちらし寿司</b> クッキングサポーターと一緒に、季節の料理に挑戦しよう。はなやかなちらし寿司を作ります。	クッキングサポーター