



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
9月22日(金) 10:00～11:00	チャレンジ!ローリングストック 普段から使っている食品を定期的に使って買い足す「ローリングストック」。わが家の備蓄量を知り、おすすめ食材など学びましょう。	所属職員
10月27日(金) 10:00～11:00	きのこってなんだろう? ～しめじ、マイタケ、エリンギの話を中心に～ きのこの生産工程、栄養や下処理のコツについて知って、もっと!きのこをおいしくいただきますよう。	ホクト(株)
11月24日(金) 10:00～11:00	毎日の「予防」を大切に ～あなたのココロとカラダの健康づくりのヒント～ コロナ禍での身体活動量の減少から重要視されている「フレイル予防」。 内側から自信が持てる身体づくりを目指しましょう。	(株)ヤクルト 神戸ヤクルト販売(株)
12月 8日(金) 10:00～11:00	ほっとライフ講座 ～防犯クイズ講座～ 振り込み詐欺やひったくり、侵入盗難など、高齢者を標的とした犯罪傾向と対策についてクイズ形式で学んでいただく講座です。	ALSOK



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
1月26日(金) 10:00～11:00	原田ひ香著 小説『三千円の使いかた』にみる知っ得情報 登場人物3世代(祖母、母、娘)が繰り広げるお金との向き合い方には家計管理や金融知識が満載!じっくり解説、掘り下げます。お金がないと悩む前に、お金との向き合い方を考えましょう。	ファイナンシャルプランナー 齋藤真里子さん
2月23日(金) 10:00～12:00	コープCookingで 「おいしく、楽しく、食で健康づくりをはじめましょう」 旬の食材、おすすめのコープ商品を使った「おいしい」「簡単に作れる」「栄養バランスがいい」メニューを毎月のテーマに合わせて紹介します。(実習と味見程度の試食あり)	家庭料理研究会
3月22日(金) 10:00～11:00	お口の健康とオーラルフレイルについて 歯ブラシや歯間清掃具などのオーラルケア製品について知り、お口の健康に役立てましょう。	サンスター(株)