

| 開催場所           | 回数  | 日程          | 曜日 | 開始時間  | 終了時間  | プログラム                                      | 講師                                 | 内容                                                                                                                   |
|----------------|-----|-------------|----|-------|-------|--------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| コープデイズ芦屋組合員集会室 | 3-1 | 2026年9月15日  | 火  | 10:30 | 12:00 | コーヒーってなんだ？<br>7つのポイントに沿った正しいコーヒーの抽出方法      | 小川珈琲(株)                            | コーヒーがもっと好きになる！<br>美味しさを引き出す「7つの抽出ポイント」を伝授。<br>エシカルな豆の紹介や、複数を飲み比べる体験も。                                                |
|                | 3-2 | 2026年10月20日 | 火  | 10:30 | 12:00 | 部門のプロ（？）がコープのイチオシ商品語る                      | 所属職員                               | いつものお店の職員がコープ商品の魅力を語ります。職員だからこそ知るこだわりやこぼれ話が飛び出すかも。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。                                                 |
|                | 3-3 | 2026年11月17日 | 火  | 10:30 | 12:00 | カラダは食べた物からできている<br>～元気な人生100年のためのヒント～      | (株)明治<br>食育担当講師                    | 健康寿命を延ばすカギは「栄養・運動・口腔ケア」にあり！<br>・人生100年時代を元気に生き抜くヒント<br>・たんぱく質やカルシウムの大切さ<br>実例と体験を交えて楽しく学び、今からできる準備を始めましょう。           |
| コープ浜芦屋組合員集会室   | 3-1 | 2026年9月9日   | 水  | 10:30 | 12:00 | キリン健康セミナー                                  | キリン<br>ビバレッジ(株)                    | 「免疫」とプラズマ乳酸菌の関係を、最新の研究成果から学びましょう！<br>・日常生活で取り入れられる健康づくりのヒント<br>・時期に合わせた熱中症対策など                                       |
|                | 3-2 | 2026年10月14日 | 水  | 10:30 | 12:00 | 知って得する暮らしの諸制度<br>（介護・医療編）                  | NPO法人 C・キッズ・ネットワーク                 | 介護や医療の制度、申請について<br>「申請主義」の行政サービスにおいて、知らないと損をするポイントやお得な情報を伝授。いざという時に役立つ、暮らしの安心をサポートする学習会です。                           |
|                | 3-3 | 2026年11月11日 | 水  | 10:30 | 12:00 | 部門のプロ（？）がコープのイチオシ商品語る                      | 所属職員                               | いつものお店の職員がコープ商品の魅力を語ります。職員だからこそ知るこだわりやこぼれ話が飛び出すかも。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。                                                 |
| コープ北口食彩館組合員集会室 | 4-1 | 2026年9月29日  | 火  | 10:30 | 11:30 | お茶を楽しむ講座                                   | (株)伊藤園                             | 急須で淹れるお茶の美味しさを再発見！<br>種類や産地、保存方法の基礎から、家庭でできる「ほうじ茶作り」まで。<br>SDGsの取り組みも交えて、お茶の魅力を多角的にご紹介します。                           |
|                | 4-2 | 2026年10月27日 | 火  | 10:30 | 11:30 | 部門のプロ（？）がコープのイチオシ商品語る                      | 所属職員                               | いつものお店の職員がコープ商品の魅力を語ります。職員だからこそ知るこだわりやこぼれ話が飛び出すかも。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。                                                 |
|                | 4-3 | 2026年11月24日 | 火  | 10:30 | 11:30 | キリン健康セミナー                                  | キリン<br>ビバレッジ(株)                    | 「免疫」とプラズマ乳酸菌の関係を、最新の研究成果から学びましょう！<br>・日常生活で取り入れられる健康づくりのヒント<br>・時期に合わせた熱中症対策など                                       |
|                | 4-4 | 2027年3月2日   | 火  | 10:30 | 11:30 | もっと知ろう！兵庫生まれの醤油<br>～うすくちしょうゆについて～          | ヒガシマル<br>醤油(株)                     | 兵庫が誇る「うすくちしょうゆ」。<br>その歴史から、素材の色と味を活かす使い方のコツまでを詳しく解説します。醤油の種類を使い分けて、料理をより美しく、美味しく仕上げる技を学びましょう！                        |
| コープ苦楽園組合員集会室   | 4-1 | 2026年9月16日  | 水  | 10:30 | 11:45 | ヤクルト健康セミナー(1)                              | 近畿中央<br>ヤクルト販売(株)                  | 免疫力を高め、感染症に負けない体づくりを始めませんか？<br>腸内環境を整える重要性和、具体的な対策など。<br>毎日を元気に過ごすための知恵を身につけましょう。                                    |
|                | 4-2 | 2026年10月21日 | 水  | 10:30 | 11:45 | 部門のプロがコープのイチオシ商品語る<br>フードプラン宇和島の鯛の魅力を伝えます！ | 水産担当職員                             | いつものお店の職員がコープ商品の魅力を語ります。職員だからこそ知るこだわりやこぼれ話が飛び出すかも。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。                                                 |
|                | 4-3 | 2026年11月18日 | 水  | 10:30 | 11:45 | もっと知りたい！Doleのフルーツ                          | (株)ドール                             | 果物や加工品を使った意外なアレンジメニューの提案や、知られざるフルーツのパワーを解説。<br>美味しい発見がいっぱいの学習会です。                                                    |
|                | 4-4 | 2027年1月20日  | 水  | 10:30 | 11:45 | 骨・カルシウムセミナー                                | 雪印メグミルク(株)<br>食育担当栄養士              | いつまでも元気に歩くために、骨の健康を見直しませんか？<br>・カルシウムの働きや1日の摂取目安<br>・骨の健康を維持するポイント<br>・乳製品を使ったおいしいレシピ<br>丈夫な体をつくるための食事のコツをマスターしましょう！ |
| コープ甲子園口組合員集会室  | 3-1 | 2026年10月13日 | 火  | 10:30 | 12:00 | 水産のプロが語るお魚のこと あれこれ                         | 所属職員                               | フードプランについて＆料理教室                                                                                                      |
|                | 3-2 | 2026年11月10日 | 火  | 10:30 | 12:00 | カット野菜って体に悪いの？<br>サラダクラブがカット野菜の疑問にお答えします！   | 株式会社<br>サラダクラブ                     | 便利だけど気になるカット野菜の疑問に、製造のプロが答えます！<br>鮮度や品質管理の裏側を試食を交えてく解説。<br>時短だけじゃない、カット野菜の賢い活用法を学んで、毎日の料理をもっと楽しく！                    |
|                | 3-3 | 2027年2月9日   | 火  | 10:30 | 12:00 | 今さら聞けない！美しい肌へと導くスキンケアレッスン                  | (株)ナリス化粧品                          | 正しいお肌のケア、できていますか？<br>・サンプルを使い、季節に合わせたお手入れ方法<br>・コープ化粧品「フリーリア」などの開発秘話<br>プロのアドバイスで理想の素肌に近づきましょう。                      |
| コープ甲陽園組合員集会室   | 3-1 | 2026年9月8日   | 水  | 10:30 | 12:00 | コープの職員一押し商品（農産果物編）                         | 農産職員                               | いつものお店の職員がコープ商品の魅力を語ります。職員だからこそ知るこだわりやこぼれ話が飛び出すかも。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。                                                 |
|                | 3-2 | 2026年11月24日 | 火  | 10:30 | 12:00 | シニアのためのたんぱく質                               | 森永乳業(株)                            | シニア世代にこそ大切な「たんぱく質」。フレイル（衰え）予防や筋力を落とさないための食事のコツを伝授。<br>いつまでも元気に自分らしく過ごすための、賢い栄養補給を学びましょう。                             |
|                | 3-3 | 2027年2月23日  | 火  | 10:30 | 12:00 | 「終わりよければ、すべてよし」<br>～終活ははじめの一歩～             | エンディング<br>サポート協会<br>〈窓口：クレリ案内センター〉 | 「終活に興味はあるけれど、何からすればいい？」という方必見。終活のメリットや、もしもの時の備えについて、基本から丁寧にお話しします。<br>人生の後半をより豊かに、安心して過ごすための「はじめの一歩」です。              |

|                             |     |             |   |       |       |                                        |                        |                                                                                                                      |
|-----------------------------|-----|-------------|---|-------|-------|----------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| コープ甲東園<br>つどい場C0・K0         | 3-1 | 2026年9月17日  | 木 | 10:30 | 12:00 | コープのイチオシ商品を語る「CF宇和島清海育ち本鯛」             | 水産部門職員                 | 愛媛県宇和島で育った鯛の特徴、生産工程など生産者の苦勞やこだわりを伝え、コープ商品の「良さ」「違い」を体験してもらいます。                                                        |
|                             | 3-2 | 2026年10月15日 | 木 | 10:30 | 12:00 | コーヒーってなんだ？<br>7つのポイントに沿った正しいコーヒーの抽出方法  | 小川珈琲(株)                | コーヒーがもっと好きになる！<br>美味しさを引き出す「7つの抽出ポイント」を伝授。<br>エシカルな豆の紹介や、複数を飲み比べる体験も。プロの技を学んで、至福の一杯をご自宅で楽しみましょう。                     |
|                             | 3-3 | 2026年11月19日 | 木 | 10:30 | 12:00 | カラダは食べた物からできている<br>～元気な人生100年のためのヒント～  | (株)明治<br>食育担当講師        | 健康寿命を延ばすカギは「栄養・運動・口腔ケア」にあり！<br>・人生100年時代を元気に生き抜くヒント<br>・たんぱく質やカルシウムの大切さ<br>実例と体験を交えて楽しく学び、今からできる準備を始めましょう。           |
| コープ夙川<br>組合員集会室             | 4-1 | 2026年10月13日 | 火 | 10:15 | 11:15 | C Kフレンドリーバナナのおいしさについて                  | 株式会社スミフル<br>プロセスネットワーク | コープで一番人気の「フレンドリーバナナ」。その美味しさの秘密は、生産者のこだわりにあります。栽培からお届けまでの道のりを知ること、いつものバナナがもっと美味しく、特別に感じられるようになる講座です。                  |
|                             | 4-2 | 2026年11月10日 | 火 | 10:15 | 12:15 | コープCookinngで「おいしく、楽しく、食で健康づくりをはじめましょう」 | 家庭料理研究会                | 旬の食材やコープ商品を使って「簡単・美味しい・栄養バランス良し」の料理をテーマに合わせて実習します。<br>試食は味見程度です。<br>エプロン、三角巾、お手拭きをご持参ください。                           |
|                             | 4-3 | 2027年2月9日   | 火 | 10:15 | 12:00 | 塩昆布・とろろ昆布の活用法                          | フジッコ(株)                | こんぶの産地や種類の紹介。そして意外と知らない塩昆布のアレンジレシピをフジッコのスタッフがお伝えします。簡単に美味しいの取り方も学べますよ。身近な乾物を上手に使いこなして、料理の腕を上げちゃいましょう！                |
|                             | 4-4 | 2027年3月9日   | 火 | 10:15 | 12:00 | 水産のバイヤーが語るコープのお魚                       | 水産バイヤー                 | 新鮮で美味しいコープのお魚。仕入れのプロが、その魅力やこだわりから、選び方や調理のコツまで、耳よりなお話をたっぷりお伝えします。                                                     |
| コープ西宮<br>組合員集会室             | 4-1 | 2026年9月24日  | 木 | 10:30 | 11:30 | コーヒーってなんだ？<br>7つのポイントに沿った正しいコーヒーの抽出方法  | 小川珈琲(株)                | コーヒーがもっと好きになる！<br>美味しさを引き出す「7つの抽出ポイント」を伝授。<br>エシカルな豆の紹介や、複数を飲み比べる体験も。プロの技を学んで、至福の一杯をご自宅で楽しみましょう。                     |
|                             | 4-2 | 2026年10月22日 | 木 | 10:30 | 11:30 | 世界中の子どもたちのために<br>～ユニセフ活動きほんのき～         | 兵庫県ユニセフ協会ボランティア        | 世界の子どもたちが直面する現状やユニセフの活動を、写真やDVDを使って親子で分かりやすく学びます。ワークショップを通じて、自分たちにできる国際協力について一緒に考えてみませんか？                            |
|                             | 4-3 | 2026年11月26日 | 木 | 10:30 | 11:30 | 部門のプロ（？）がコープのイチオシ商品を語る                 | 所属職員                   | いつものお店の職員がコープ商品の魅力を語ります。職員だからこそ知るこだわりやこぼれ話が飛び出すかも。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。                                                 |
|                             | 4-4 | 2027年1月28日  | 木 | 10:30 | 11:30 | アマニセミナー                                | (株)ニッポン                | ・注目のスーパーフード「アマニ」やオメガ3の秘密<br>・毎日の食事に手軽に取り入れられる食べ方<br>新習慣のヒントが詰まった講座です。                                                |
| コープ西宮東<br>組合員集会室            | 3-1 | 2026年9月16日  | 水 | 10:00 | 11:00 | 精米方法の違いでお好みのお米を探そう！                    | 東洋ライス(株)               | ・「金芽米」や「ロウカット玄米」の違い<br>・美味しいごはんの炊き方や保存法<br>・無洗米とSDGsの深い関係など                                                          |
|                             | 3-2 | 2026年10月21日 | 水 | 10:00 | 11:00 | 部門のプロ（？）がコープのイチオシ商品を語る                 | 所属職員                   | いつものお店の職員がコープ商品の魅力を語ります。職員だからこそ知るこだわりやこぼれ話が飛び出すかも。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。                                                 |
|                             | 3-3 | 2026年11月18日 | 水 | 10:00 | 11:00 | ワインの楽しみ方<br>＜酒類取り扱い所属のみ＞               | メルシャン(株)               | ワインの基礎知識から、料理との相性を高めるペアリングのコツまで。<br>ワインの楽しみ方を学びましょう。                                                                 |
| コープ西宮南<br>つどい場<br>しましまひがしまち | 3-1 | 2026年10月30日 | 金 | 10:30 | 11:30 | 『こうじ』勉強会                               | ハナマルキ(株)               | ・こうじを使った製品の賢い使い方<br>・料理を美味しくする提案<br>発酵の力を暮らしに取り入れ、食生活を豊かにしましょう。                                                      |
|                             | 3-2 | 2026年11月20日 | 金 | 10:30 | 11:30 | 実はすごい高野豆腐～高野豆腐の豆知識とレシピのご紹介～            | 旭松食品(株)                | 伝統食品「高野豆腐」の驚きの健康パワーと製造工程を学びましょう。<br>メイン料理から軽食まで、使えるお手軽アレンジレシピ紹介。                                                     |
|                             | 3-3 | 2027年1月22日  | 金 | 10:30 | 11:30 | 「水産部門のプロがコープのイチオシ商品を語る」                | 所属職員                   | 人気のもずく酢の紹介・試食や、鯛の食べ比べを予定しています。                                                                                       |
| コープ武庫川<br>組合員集会室            | 3-1 | 2026年11月17日 | 火 | 11:00 | 12:30 | 骨・カルシウムセミナー                            | 雪印メグミルク（株）<br>食育担当栄養士  | いつまでも元気に歩くために、骨の健康を見直しませんか？<br>・カルシウムの働きや1日の摂取目安<br>・骨の健康を維持するポイント<br>・乳製品を使ったおいしいレシピ<br>丈夫な体をつくるための食事のコツをマスターしましょう！ |
|                             | 3-2 | 2027年1月26日  | 火 | 11:00 | 12:00 | 缶詰講座＋ローリングストックとは                       | はごろもフーズ(株)             | ・缶詰の仕組み、毎日の食生活で活用できる便利さ<br>・「ローリングストック」の実践術<br>・簡単に美味しいアレンジレシピ                                                       |
|                             | 3-3 | 2027年2月16日  | 火 | 11:00 | 12:00 | 部門のプロ（？）がコープのイチオシ商品を語る                 | 所属職員                   | いつものお店の職員がコープ商品の魅力を語ります。職員だからこそ知るこだわりやこぼれ話が飛び出すかも。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。                                                 |
| コープマリナパーク<br>組合員集会室         | 3-1 | 2026年9月7日   | 月 | 13:30 | 15:30 | チャレンジ！ローリングストック<br>～いつもの食材で備えよう～       | 所属職員                   | 災害時こそ、食べ慣れたいつもの食べ物でホッとしたいですね。いつもの食品で災害に備えるコツを学びましょう。                                                                 |
|                             | 3-2 | 2026年10月5日  | 月 | 13:30 | 15:30 | あなたのまちの防災のお話                           | N P O 法人<br>兵庫県防災士会    | 皆さんの地域の身近にいる防災士から地域特性を踏まえた防災・減災のお話（災害時の避難の仕方や避難所での暮らしてどんな感じなのかなど）                                                    |
|                             | 3-3 | 2026年11月2日  | 月 | 13:30 | 15:00 | お家で楽しむティータイム                           | 片岡物産(株)                | 紅茶やコーヒーの歴史を紐解き、一番美味しく淹れる秘訣を学びましょう。健康効果や、おもてなしにぴったりのアレンジレシピもご紹介。                                                      |