

2026年度 7地区 レインボースクール開催一覧

※グレーは満席のため、受付終了

開催日	曜日	時間	開催場所①	開催場所②	プログラム	講師	内容	定員	申し込み 締め切り
2026/8/23	日	10：00-12：00	コープ姫路砥堀	組合員集会室	消防教室(消防車の説明・見学。地域の火災予防)	姫路東消防署	コープに消防車がやってくる！間近で消防車をみたり、消防署の方から火事や防火の話を学んだりしてみませんか？みんなと一緒に、自分たちでもできることを考えてみましょう。大人だけでも参加OK♪ぜひご参加ください☆	10組20人	8月16日
2026/9/11	金	10：30-12：00	コープデイズ豊岡	豊岡「コープのつどい場」	すごいよ！皆に知ってほしい！「豊岡のコリヤナギ」	「コリヤナギを未来へ連れていこう！」 代表 上田直子さん	国の伝統的工芸品「豊岡杞柳細工(とよおかきりゅうざいく)」は、1400年以上前から豊岡で育つ「コリヤナギ」を使い、職人の手で丁寧に編み上げられるかご細工です。みなさんも、学習やミニカゴ作りで、コリヤナギの魅力に触れてみませんか。	10人	9月3日
2026/9/16	水	10：15-11：30	コープ上郡	組合員集会室	老後にまつわるお金の話	ファイナンシャルプランナー 水嶋ひろみさん	老後の生活費は一体いくら必要？受給できる年金額の目安は？そんな不安にファイナンシャルプランナーがお答えします。セカンドライフの家計のリアルを知り、安心して未来を迎えるためのマネープランを一緒に考えましょう。	25人	9月9日
2026/10/7	水	10：30-12：00	コープ龍野	組合員集会室	キリン健康セミナー	キリンビバレッジ㈱	「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！キリンビバレッジの講師が、日常生活で取り入れられる健康づくりのヒントをお伝えします。時期に合わせた熱中症対策なども学べる、役立つ学習会です。	満席	満席
2026/10/8	木	10：30-12：00	コープデイズ相生	Aホール	分かりやすいライフプランの話	ファイナンシャルプランナー 木下俊治さん	これからの人生、いつ、どれくらいのお金が必要になるでしょうか？将来の夢や目標を形にするために、プロのFPがライフプランの立て方を伝授。お金の不安を解消し、安心な未来を一緒にデザインしましょう。	20人	9月25日
2026/10/9	金	10：30-12：00	コープデイズ豊岡	豊岡「コープのつどい場」	いつものお買い物で世界をちょっとハッピーにできる方法	コープ職員	あなたが選ぶバナナや野菜、果物で、地球や地元をハッピーにできるって知っていますか？実は、遠い国のバナナを食べると現地の応援につながり、地元のオクラを食べるとエゴにつな갑니다！今日からできるやさしいお買い物を、おいしく学んでみませんか？	30人	10月1日
2026/10/14	水	10：15-11：30	コープ上郡	組合員集会室	バリっ！と美味しい、海苔の秘密を探ろう♪	コープ職員	暖かいご飯には、バリっとした海苔をお供にしたいくなりますよね。食卓には欠かせない海苔ですが、どうやってとれるのか知っていますか？のりの現状や美味しさの秘密を学び、食べ比べて魅力を感じてみましょう！新しい発見ができるかもしれませんよ♪	25人	10月7日
2026/10/18	日	10：30-12：00	コープ姫路砥堀	組合員集会室	花の寄せ植え	コープこうべ グリーンアドバイザー	季節の花やハーブを使って、素敵な寄せ植えを作りませんか？プロのアドバイスを受けながら、あなただけのオリジナル作品を仕上げましょう。植物と触れ合う癒しの時間とともに、玄関やベランダを華やかに彩りましょう！(植木鉢代込材料費1人3,500円)	15人	10月11日
2026/10/18	日	11：00-12：00	コープ姫路田寺	店舗1階 エスカレーター前	自分にも、家族にも『おいしい』と『安心』を。 毎日できる、みんなにやさしい選択って？	コープ職員	「毎日食べる物は、安心できる物を選びたい！」と思ったことはありませんか？コープこうべが取り組む「フードプラン」には、人や環境を守るための、たくさんの工夫と優しさが詰まっています。今回は、産地で生産者と直接ふれあった職員が、売り場では見えないおいしさの舞台裏や作りの想いをお伝えします。	なし	申込不要
2026/11/4	水	10：30-12：00	コープ龍野	組合員集会室	自然のだし ～おいしいいりこができるまで～	香川県漁業協同組合連合会	煮干し(いりこ)ができるまでを学び、おいしいいりこの見分け方を伝授します。魚の旨味が詰まっただしの取り方をマスターして、毎日のお料理をランクアップ。伝統的な「だし文化」を身近に感じる、学習会です。	満席	満席

2026/11/12	木	10：15-11：45	コープ姫路田寺	組合員集会室	豊かな老後のために知っておきたいお金の話	金融経済教育推進機構 (J-FLEC)	セカンドライフを有意義に過ごすための資産管理や終活のポイント、お金の専門家アドバイス。贈与・相続の基本や活用できる公的制度を知り、快適なシニアライフを送りましょう。早めの対策が心の余裕を生みます。	24人	10月15日
2026/11/12 ※日程変更の 可能性あり	木	10：30-12：00	コープデイズ相生	組合員集会室	めっちゃ長いトイレトペーパーの秘密♪	所属職員	私たちが毎日使うトイレトペーパー。実は、あなたが使っているその1ロールが森林を守ることに関係するのを知っていますか？「めっちゃ長いトイレトペーパー」に一体どんな秘密が隠されているのかを、楽しく一緒に学びませんか。	20人	10月31日
2026/11/13	金	13：00-14：30	コープデイズ豊岡	豊岡「コープのつどい場」	今さら聞けない！美しい肌へと導くスキンケアレッスン	㈱ナリス化粧品	正しいお肌のケア、できていますか？実際にサンプルを使いながら、季節に合わせたお手入れ方法を学びます。コープ化粧品「フリーリア」などの開発秘話も。プロのアドバイスで、理想の素肌に近づきましょう。	15人	11月5日
2026/11/15	日	10：30-12：00	コープ姫路砥堀	組合員集会室	分かりやすい積み立て投資の話	ファイナンシャルプランナー 木下俊治さん	「投資信託」や「NISA」って興味はあるけれど怖くない？そんな疑問にプロが答えます。リスクを正しく理解し、資産を賢く増やすための基礎知識を学びましょう。初心者でも安心の、お金を育てる入門講座です。	10人	11月8日
2026/11/18	水	10：15-11：30	コープ上郡	組合員集会室	ウエルネスセミナー ～日常生活における水分補給～	大塚製薬㈱	猛暑だけでなく日常生活にも潜む「脱水」の危険。熱中症を防ぐための正しい知識と、適切な水分補給のタイミングを大塚製薬のスタッフが解説します。自分と家族の健康を守るための、正しい水分補給術をマスターしましょう。	25人	11月11日
2026/12/6	日	10：30-12：00	コープ龍野	組合員集会室	旬の魚を味わう 部門のプロイチオン！	水産担当職員	????????	満席	満席
2026/12/16	水	10：15-11：30	コープ上郡	組合員集会室	生協運動とコープこうべの取り組み	ネットワーク推進	コープこうべの歴史や、創業の父・賀川豊彦の想いを学びませんか？生協とスーパーの違いなど、広い視点から生協運動の役割を分かりやすくお話しします。私たちの暮らしを支える活動の原点に触れる学習会です。	25人	12月9日
2027/1/7	木	10：30-12：00	コープデイズ相生	組合員集会室	スパイスをもっと使って、ご家庭の料理をもっとおいしく、華やかに！	ハウス食品㈱	スパイスの基礎知識を楽しく学びましょう。ハウス食品のスタッフが、いつもの料理を華やかに、美味しく変える簡単な活用術を伝えます。カレーパウダー作りもありますよ。スパイスを味方につけて、お料理のレパートリーを広げませんか？	20人	未定
2027/1/13	水	10：30-12：00	コープ龍野	組合員集会室	お口の健康とオーラルフレイルについて	サンスター	「お口の衰え」気づいていますか？歯周病対策から最新のオーラルケア、さらには全身の健康に関わる「オーラルフレイル」予防までサンスターが伝授。お口の健康を守り、一生美味しく食べるための秘訣を楽しく学びましょう！	満席	満席
2027/1/21	木	10：15-11：45	コープ姫路田寺	組合員集会室	カラダは食べた物からできている ～元気な人生100年のためのヒント～	㈱明治 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！人生100年時代を元気に生き抜くヒントを明治の講師が伝授。たんばく質やカルシウムの大切さを、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。	未定	未定
2027/2/3	水	10：30-12：00	コープ龍野	組合員集会室	飲み物から始める健康習慣 ～今注目される植物性ミルク（アーモンドミルク）の魅力とは～	江崎グリコ(株)	便通改善だけじゃない、新しい「腸活」を知っていますか？江崎グリコのスタッフが、食物繊維とビフィス菌を組み合わせた健康づくりをレクチャー。ヨーグルトを題材とした腸活を学び一緒に健康を叶えていきましょう。またグリコとして地元兵庫での環境取組も一緒にご紹介いたします。	満席	満席

2027/2/10	水	10:15-11:15	コープ上郡	組合員集会室	CK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。	25人	2月3日
2027/2/11	木	10:30-12:00	コープデイズ相生	組合員集会室	キリン健康セミナー	キリンビバレッジ㈱	「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！キリンビバレッジの講師が、日常生活で取り入れられる健康づくりのヒントをお伝えします。時期に合わせた熱中症対策なども学べる、役立つ学習会です。	20人	未定
2027/3/3	水	10:30-12:00	コープ龍野	組合員集会室	味噌づくり	地域の方	味噌づくり	満席	満席
2027/3/10	水	10:15-11:45	コープ上郡	組合員集会室	スパイスをもっと使って、ご家庭の料理をもっとおいしく、華やかに！	ハウス食品㈱	スパイスの基礎知識を楽しく学びましょう。ハウス食品のスタッフが、いつもの料理を華やかに、美味しく変える簡単な活用術を伝えます。カレーパウダー作りもありますよ。スパイスを味方につけて、お料理のレパートリーを広げませんか？	25人	3月3日
2027/3/11	木	10:15-11:15	コープ姫路田寺	組合員集会室	CK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。	未定	未定