



## コープアドバイザー紹介

テーマ	講座名	講師名	講座内容	活動地域	その他	登録・申し込み /お問い合わせ先
防災	みぢかな防災・ そなえる防災	<small>あきもと えつこ</small> <b>秋元 悦子</b> 	避難所運営ゲームやクロスワードゲームなどを通して、災害について考え、被害を少しでも少なくする方法を皆さんと学びます。また、災害時の防災グッズ作り、防災食の作り方などもお伝えします。	中勢地域	みえ防災 コーディネーター  <参加費> 防災食作り講座のみ 1人500円程度	津南センター 0120-271-013
食・ 健康づくり 商品・料理	クッキングスクール ひまわり なかよしこども クッキング	<small>ひらつか みちこ</small> <b>平塚 道子</b> 	「クッキングスクール ひまわり」 栄養バランスを考え、身近な食材や野菜を使った、おもてなし料理や時短料理、お菓子作りなどを楽しく学ぶことができます。 「なかよしこどもクッキング」 発育期の健康を考えたメニューでお友達と助け合いながら、料理の楽しさを学びます。 季節のお菓子作りなどもあります。	南勢地域 主に伊勢 センター 配達範囲	中学校教諭免許 栄養士  <参加費> 材料費(実費)がかかります。	伊勢センター 0120-257-275
健康づくり	姿勢講座	<small>おくい のりお</small> <b>奥井 典生</b> 	肩こり、腰痛、膝痛などの根本的要因といわれる姿勢のゆがみについて、なぜゆがむのか？どうしたら防げるのか？チェックのしかたは？どうしたら良くなるのか？など、姿勢の専門家が目からウロコのお話をします。	三重県 全域	カイロプラクティク 理学修士 健康科学士 姿勢科学士 徒手矯正士 <参加費> 無料	津南センター 0120-271-013

<p>介護学習</p>	<p>「認知症が心配 なあなたへ」 ～認知症予防・ 対策～</p>	<p>やまかわ えいこ <b>山川 英子</b></p> 	<p>認知症になること、なったことに不安を抱えているあなたの心を和らげるような、認知症との向き合い方、付き合い方を伝授します。また、認知症にならないために、運動の仕方や睡眠の効用、生活習慣等について詳しくお話しします。</p>	<p>三重県 全域</p>	<p>認知症予防・ 対策の指導士 &lt;参加費&gt; 無料</p>	<p>四日市センター 0120-471- 845</p>
<p>子育て</p>	<p>絵本講座 絵本のよみきかせ 絵本の魅力を 伝えるおはなし</p>	<p>むらばやし ようこ <b>村林 葉子</b></p> 	<p>絵本は大人も子どもも楽しめ、そして、寄り添ってくれる大切なものです。絵本のよみきかせ歴40年の経験を活かして、絵本の良さ、楽しさ、絵本のもつ魅力や力を知っていただけるよう、絵本と皆さんの橋渡しができればと思っています。ぜひ一緒に絵本の世界を楽しみましょう。</p>	<p>主に鈴鹿 センター 配達範囲</p>	<p>絵本で子育て センター認定 絵本講師 &lt;参加費&gt; 無料 &lt;対象&gt; 子どもから大人まで</p>	<p>鈴鹿センター 0120-581- 412</p>
<p>SDGs 環境</p>	<p>家庭におけるゴミ の廃棄を見直しま せんか ～生ごみのたい肥 化方法～</p>	<p>しばた みのる <b>柴田 実</b></p> 	<p>家庭から出されるごみの問題や、生ごみをたい肥化するダンボールコンポストの作り方を伝授します。また、ごみの分別方法とそのポイントについてお話しします。ごみの削減にもつながります。</p>	<p>三重県 全域</p>	<p>松阪市内で 講座開講 &lt;参加費&gt;無料 &lt;材料費&gt; ダンボールコンポ スト材料(希望者のみ) 基材 400 円 箱代 500 円</p>	<p>松阪センター 0120-037- 502</p>

<p>食・ 健康づくり 商品・料理</p>	<p>手軽に作れる 健康料理</p>	<p><small>もりた</small> 森田 みゆき</p> 	<p>旬の材料で手軽に作れて、栄養バランスのとれたお料理を一緒に楽しく作りましょう！</p>	<p>中勢地域 南勢地域</p>	<p>栄養士 子育てアドバイザー ヘルパー &lt;参加費&gt; 材料費(実費)がかかります。</p>	<p>松阪センター 0120-037- 502</p>
<p>子育て</p>	<p>0～6歳ぐっすり ねんね講座</p>	<p><small>むらき</small> 村木 よしえ</p> 	<p>「ねんね(夜泣き・寝かしつけ)」に悩むママたちの心の余裕につながるよう、乳幼児睡眠コンサルタントとして、赤ちゃんの睡眠は改善できることをお話しします。</p>	<p>北勢地域</p>	<p>米国 IPHI 乳幼児 睡眠コンサルタント &lt;参加費&gt; 無料</p>	<p>桑名センター 0120-515- 912</p>
<p>SDGs</p>	<p>リユースで捨てない片づけ・スタート講座</p>	<p><small>かみかわ</small> 上川 ひらり</p> 	<p>捨てるだけが片づけじゃない！ 片づけの極意と、モノの手放し方(リユースの方法)をわかりやすくお伝えします。 受講すれば片づけが楽しくなる、そんなお話をします。</p>	<p>北勢・ 中勢地域</p>	<p>ライフオーガナイザー®1級 リユースオーガナイザー®1級 &lt;参加費&gt; 無料</p>	<p>鈴鹿センター 0120-581- 412</p>

<p>食・健康づくり 子育て</p>	<p>いのちの大切さ</p>	<p><small>ふじもと</small> 藤本 <small>こ</small> あさ子</p> 	<p>いじめや差別、偏見など言葉の影響を受けやすい「いのち」。身体的にも精神的にも両方健康であってこそ、いのちを守ることができます。看護師の経験を活かして、いのちの大切さを齋木氏と共にお話しします。</p>	<p>伊勢 センター 範囲</p>	<p>看護師・保育士 食育指導士 社会福祉士 精神保健福祉士 &lt;参加費&gt; 無料</p>	<p>伊勢センター 0120-257- 275</p>
<p>食・健康づくり 子育て</p>	<p>いのち、 強いからだを つくるもの</p>	<p><small>さいぎ</small> 齋木 <small>まゆ</small> 真由</p> 	<p>一回しかない大切ないのちの重要性や正しい理解、つよいからだをつくる食べものや食べる時の順や量、食べ方がどのように身体に影響するか、経験と看護師の視点から藤本氏と共にお話しします。</p>	<p>伊勢 センター 範囲</p>	<p>看護師 心理学検定特1級  &lt;参加費&gt; 無料</p>	<p>伊勢センター 0120-257- 275</p>

※各センター、フリーダイヤルの受付時間は、平日 9:00～17:30 です。