

コープアドバイザー紹介

5人集まればお申込み OK!!
コープみえの組合員でなくてもお申込できます。

お申込みはコールセンター 0120-514-460 へ (月～金9時～19時、土曜9時～17時30分)

テーマ	講座名	講師名	講座内容	活動地域	その他	講師登録センター
防災	みぢかな防災・ そなえる防災	<small>あきもと えつこ</small> 秋元 悦子 	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
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> 平塚 道子 	「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
健康づくり	姿勢講座	<small>おくい のりお</small> 奥井 典生 	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	カイロプラクティック理 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

※受講料は無料です。(会場費、材料費が必要な場合は、基本受講者の負担になります。)

<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 山川 英子</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 <参加費> 無料</p>	<p>四日市センター</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 村林 葉子</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 <参加費> 無料 <対象> 子どもから大人まで</p>	<p>鈴鹿センター</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 柴田 実</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 <参加費>無料 <材料費> 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</p>

※受講料は無料です。(会場費、材料費が必要な場合は、基本受講者の負担になります。)

<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>もりた 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と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 <参加費> 材料費(実費)がかかります。</p>	<p>松阪センター</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>かみかわ 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 プロ <参加費> 無料</p>	<p>鈴鹿センター</p>
<p>食・健康づくり 子育て</p>	<p>いのちの大切さ</p>	<p>ふじもと 藤本 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 <参加費> 無料</p>	<p>伊勢センター</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>さいぎ 齋木 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 <参加費> 無料</p>	<p>伊勢センター</p>

※受講料は無料です。(会場費、材料費が必要な場合は、基本受講者の負担になります。)

<p>子育て</p>	<p>親子ふれあい遊び リトミック</p>	<p>やまぐち さとみ 山口 里美</p> 	<p>親子やおじいちゃんおばあちゃんと、リトミックや楽器遊び、絵本などで、お子さんとふれあう時間を楽しく過ごしませんか。参加者どうしの交流を通して子育てを応援します。</p>	<p>北勢地域</p>	<p>音楽療法士 リトミック指導員 わらべうた ベビーマッサージ</p>	<p>桑名センター</p>
<p>防災</p>	<p>ゆるくてたのしい 防災講座</p>	<p>おおと やすのり 大戸 鴻範</p> 	<p>自然災害は止められませんが、その被害を少なくすることは可能です。『ゆるく、楽しく、防災対策』をテーマに、身近で今すぐ取り組める内容をお伝えします。誰でも無理なく命を守る備えをしましょう。</p>	<p>中勢地域 南勢地域 他地域は 要相談</p>	<p>防災士 みえ防災 コーディネーター <参加費> 無料 防災食の講座は実費 負担あり</p>	<p>松阪センター</p>
<p>Web (スマホ)</p>	<p>やさしい スマホ教室</p>	<p>ほんだ ひずる 本田 ひずる</p> 	<p>スマホを使って、できたらいいな、あんなこと、こんなこと。「使い方がわからない」「もっと使いこなしたい」「丁寧に教えてほしい」そんなことを思っている方、楽しく便利な使い方を一緒に学びましょう。</p>	<p>中勢地域 南勢地域</p>	<p>移动通信端末診断士 <参加費> 無料 <持ち物> スマホ(ガラケー可) 筆記用具 定員:5名程度</p>	<p>松阪センター</p>

※受講料は無料です。(会場費、材料費が必要な場合は、基本受講者の負担になります。)