

## 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	みづかな防災・ 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＞ 内容に応じて教材費 (実費) 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> <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
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、資料代が必要な場合は、基本受講者の負担になります。)

介護学習	「認知症が心配 なあなたへ」 ～認知症予防・ 対策～	<small>やまかわ えいこ</small> <b>山川 英子</b> 	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。	三重県 全域	認知症予防・ 対策の指導士 ＜参加費＞ 無料	四日市センター
子育て	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	<small>むらばやし ようこ</small> <b>村林 葉子</b> 	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。	主に鈴鹿 センター 配達範 囲	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	鈴鹿センター
SDGs 環境	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～	<small>しばたみのる</small> <b>柴田 実</b> 	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。	三重県 全域	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 その他資料代(実費)等	松阪センター

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

食・ 健康づくり 商品・料理	手軽に作れる 健康料理	もりた 森田 みゆき 	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！	中勢地域 南勢地域	栄養士 子育てアドバイザー ヘルパー ＜参加費＞ 材料費(実費) 定員 10 名位まで	松阪センター
SDGs	リユースで捨てない片づけ・スタート講座	かみかわ 上川 ひらり 	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。	北勢・ 中勢地域	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	鈴鹿センター
食・ 健康づくり 子育て	いのちの大切さ	ふじもと 藤本 あさ子 	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。	伊勢 センター 配達範囲	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	伊勢センター
食・ 健康づくり 子育て	いのち、 強いからだを つくるもの	さいぎ まゆ 齋木 真由 	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。	伊勢 センター 配達範囲	看護師 心理学検定特 1 級 ＜参加費＞ 無料	伊勢センター

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

子育て	親子ふれあい遊び リトミック	<small>やまぐち さとみ</small> <b>山口 里美</b> 	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。	北勢地域	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 ＜参加費＞ 無料	桑名センター
防災	ゆるくてたのしい 防災講座	<small>おおと やすのり</small> <b>大戸 鴻範</b> 	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。	中勢地域 南勢地域 他地域は 要相談	防災士・みえ防災 コーディネーター ＜参加費＞ 無料 講座内容によっては 実費負担あり 土日祝開催平日は要相談	松阪センター
Web (スマホ)	やさしい スマホ教室	<small>ほんだ ひずる</small> <b>本田 ひずる</b> 	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。	中勢地域 南勢地域	移動通信端末診断士 ＜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	松阪センター
介護学習	「予防が未来を 変える」 認知症予防講座	<small>なかむら めぐみ</small> <b>中村 めぐみ</b> 	欧米では減少している「認知症」。なぜか日本では増加し続けています。認知症はゆっくり進行するので、若い世代からの予防がカギです。従来の予防法よりも実践的な話の中で、今日からできる予防法をお伝えします。	南勢地域 主に伊勢 センター 配達範囲	認知症予防カウンセラー 社会福祉士・介護福祉士 精神保健福祉士 ケアマネージャー ＜参加費＞無料 ＜持ち物＞筆記用具	伊勢センター

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

健康づくり 子育て	産後ママのための ヨガ講座	<small>きたはら あゆみ</small> <b>北原 歩</b> 	<p>出産後、体型が戻らない、腰痛、肩こり、尿もれが気になる。睡眠不足で疲れがとれない。などといった産後のお悩みをヨガで軽減します。お子さんとふれあいながら楽しく身体を動かしてリフレッシュしましょう。</p>	北勢地域	<p>ヨガインストラクター 理学療法士 ＜参加費＞無料 10人位迄 ＜持ち物＞ 飲み物・タオル 動きやすい服装で!!</p>	四日市センター
SDGs 地域づくり	地域デビューの ための大人の 寺子屋	<small>まきさと つねじ</small> <b>牧里 毎治</b> 	<p>「地域で何か始めたい」「同じ思いの仲間に出会いたい」そんな方に。各地で広がっている“サロン活動”などステキな居場所づくりを紹介しながら、地域でのつながるレシピや仲間づくりのヒントをお伝えします。</p>	三重県 全域	<p>関西学院大学 名誉教授 大阪ボランティア 協会顧問 ＜参加費＞ 無料</p>	松阪センター
食・ 健康づくり	春夏秋冬 体の調子を整える 薬膳	<small>たにぐち まみ</small> <b>谷口 真美</b> 	<p>ふだんの食事に少しだけ「薬膳」を取り入れてみませんか。人の体の中も自然と同じ。四季の気候変化、体調に合わせて“食材選び”から一緒に始めましょう。</p>	北勢地域	<p>中医薬膳師 家庭薬膳アドバイザー 管理栄養士 ＜参加費＞ 無料 10人程度</p>	四日市センター
防災	今すぐ始められる 身近な防災	<small>なかむら やすちか</small> <b>中村 保親</b> 	<p>だれにでもわかりやすく「今すぐ始められる身近な防災」を一緒に始めませんか。自分が今いるところの防災リスクを正しく理解し、正しく備え、すぐに行動することが命を守ります！</p>	三重県 全域	<p>防災士・みえ防災 コーディネーター 日本赤十字社救急法 指導員 ＜参加費＞ 無料 20人程度</p>	津南センター

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