生活クラブの食育講座

あたま

こころ

からだ

食

食の大切さをわかりやすく楽しく伝える食育講座を通じて

生活クラブの良さを理解してもらうことができます。

＊組合員内の企画に＊

・新規加入者の集い

・組合員のおともだちが参加する支部主催イベント

・親子参加のイベント

＊仲間づくりの企画に＊

・保育園・幼稚園・小学校のおまつりや講演会

・一般イベントに出展する際の集客仕掛け

・お気に入りのカフェやサロンでの開催

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 講座名 | 組合員向け | 一般向け | Zoom |
| **①** | **わたしを高める「食選力」step.1** |  | 〇 | 〇 |
|  | スーパーの買い物でもう迷わない。忙しくても面倒でも気をつけたい最低限のポイントが分かる入門編。 |
| **②** | **こころ・からだ・あたまを育てる５の法則** | 〇 | 〇 |
|  | 食と発達の関係を学び、好き嫌いへの対処や栄養バランスや食べる量などの疑問を解消するきっかけに。生きるための日々の食の在り方を改めて考える講座です。5つの法則を使った美味しくバランスの良い食事法も紹介します。 |
| **③** | **のびのび手づかみ食べ離乳食** | 〇※プレママ～生後6か月位のお子さんがいる方 | 〇 |
|  | 赤ちゃんが初めて出会う「食」は、身体の成長だけでなくあらゆる発達に関わりがあります。赤ちゃんの「やりたい」を尊重し、あなたと赤ちゃんにぴったり合ったのびのび育児を始めませんか。「生活クラブで子育て」の良さがわかるホッとする講座です。 |
| **④** | **水だしからはじめよう出汁生活** | 〇 |  |
|  | 和食だけでなくいろいろな料理に使えて美味しさ倍増。簡単で毎日続けられる、だしの魅力と日本の誇る文化を楽しく学びます。 |
| **⑤** | **総合学習　わたしの食が世界・地球をつくる** | 小学生向き | 〇 |
|  | 食の選択が世界や地球環境に影響を及ぼします。食べ物の向こう側を知り明日からできることを見つけます。 |

＜お申込み・お問い合わせ＞

生活クラブ生協埼玉本部　活動推進部

TEL 048-424-2763 FAX 048-424-2796

埼玉県川口市小谷場206　月～金9:00～17：30

生活クラブ食育講座申込書

支部名

申込担当者　　　　　　　　　組合員番号

電話番号　　　　　　　　　　e-mail

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 希望講座 | 第1希望 |  | 第2希望 |  | 第3希望 |  |
| 希望日 | 第1希望 | 　 年　月　日（　） | 第2希望 | 　 年　月　日（　） | 第3希望 | 　 年　月　日（　） |
| 時間帯 |  時　　　分　～　　時　　　分 | 会場名 |  |
| 人数 | 大人　　　　名　　子供　　　　　名 | 会場住所 |  |
| 開催目的 |  |

**※1講座約1時間（ZOOMの場合は所要時間変更あり）上記に必要事項を記入の上、FAXまたは電話でお申込みください。詳細は主催者の要望に合わせてご相談に応じますのでまずはお問合せください。**

**※組合員内の企画は無料開催、外部主催は講師料5000円＋講師交通費がかかります。**