コープしが　ぱくぱくキッチンカー

健康教室
の
ご案内

コープしがでは、『地域での健康づくり』を推進し、“たべるたいせつ”活動として、すべての世代の健康づくりをすすめています。
みなさんの地域の場へ無料で出張し、健康について楽しく学べる活動をおこなっています。

生活協同組合コープしが

2024年版

COOP SHIGA PAKU PAKU KITCHEN

サロンや老人会、地域の取り組みでお困りごとはございませんか？

■健康についての話が聞きたいな・・・
■サロンに集まるきっかけとなるプログラムがないかしら・・・
■百歳体操の後に何か催しをしたい・・・

こんな時に！

コープしが

「健康教室」 プログラムのご案内

30分程度の健康クイズ、ちょっと知りたいマメ知識など、
楽しく学べる参加型プログラムです

＊高齢者向けプログラム →p3, 4へ

①健康寿命のお話

②フレイルのお話

③のどの老化のお話

＊一般向けプログラム→p4へ

④野菜のマメ知識

＊試食付きプログラム→p5, 6へ

⑤ぱくっと試食付き健康教室

★地域のサロン活動や、自治会、老人会、子育てサークルなどにお伺いしています

★「健康教室」は、**5～30名様** まで対応いたします

★出張料は一切必要ありません

★活動日は月・水・金曜日です

健康教室参加者様からお寄せいただいた感想

・お話がわかりやすく、クイズ形式は脳の活性化に大いに良い刺激になりました。 高齢者にもわかりやすく心に残りました。

・記憶力ゲームが良かったです。簡単なゲームなのに分からなかった。この気付きが脳の健康に大切だと思いました。

・のどのトレーニングは家でやろうと思います。飲み込む力は大事ですね！

・体操や茶話会は定期的に開催していますが、勉強になる教室は良いですね。

・「フレイルのお話」で教えてもらった足首体操は、テレビを見ながらでも出来るので、毎日実行したいと思います。

・「人参と竹輪のきんぴら」を初めて食べましたが、甘味もあり歯ごたえもあってとても美味しかったです。これなら家でも簡単に作れます。

・野菜の調理の仕方や組み合わせで、栄養のとれ方が違う事がわかってよかった。

・たいていの勉強会や講演会は時間が長く飽きてしまい、頭に残らない。今回は中身がギュッとつまった30分の教室でとても良かった。～自治会長さま

・社協でパンフレットを頂き「どんなのかな？」とドキドキしていましたが、クイズも笑いもプレゼントもあり楽しかったです。～サロン担当者さま

・試食付きの健康教室だったので、サロンでおにぎりを準備して簡単な昼食会にしたら、とても喜ばれました。ありがとう。～サロン担当者さま

・高齢者には「健康・栄養」の話だけでは難しいため、簡単で分かりやすく、話の進め方も勉強になりました。自分達の生活習慣を見直す良いきっかけになりました。～健康推進委員さま

2023年度　開催実績会場数（2023.3～2024.3）

大津市	9	草津市	15	守山市	4	野洲市	5	栗東市	4	近江八幡市	11
彦根市	10	甲賀市	4	米原市	4	甲良町	5	豊郷町	1	東近江市	7
日野町	1	長浜市	8	愛荘町	1	高島市	4	湖南市	1		

★94会場、1870名にご参加いただきました！

健康教室 プログラム

一番のおすすめはこちら！

①健康寿命のお話（約30分）

1. ごあいさつ
2. お家で作れる「健康かんたんレシピ」のご紹介
3. 記憶力ゲーム
4. 健康寿命のクイズ
5. プレゼント（栄養補給にぴったりな食品）のご紹介
6. アンケート
7. プレゼントをお配りします

プレゼント一例

②フレイルのお話（約30分）

1. ごあいさつ
2. 「フレイル」3つのポイントクイズ
3. お家で作れる「健康かんたんレシピ」のご紹介
4. 椅子に座ったままできる「かかと運動」
5. プレゼント（栄養補給にぴったりな食品）のご紹介
6. アンケート
7. プレゼントをお配りします

プレゼント一例

クイズやゲームをしながら楽しく健康について学ぶプログラムです

高齢者サロンには
①～③がおすすめ！！

③のどの老化（約30分）

1. ごあいさつ
2. のどの老化チェック
3. お家で作れる「健康かんたんレシピ」のご紹介
4. のどの老化、記憶力クイズ
5. プレゼント（栄養補給にぴったりな食品）のご紹介
6. アンケート
7. プレゼントをお配りします

プレゼント一例

④野菜のマメ知識（約30分）

未就園児親子サロン、
婦人会などにおすすめ

1. ごあいさつ
2. 野菜の栄養を逃がさないポイント
3. 野菜のマメ知識クイズ
4. お家で作れる「健康かんたんレシピ」のご紹介
5. プレゼント（栄養補給にぴったりな食品）のご紹介
6. アンケート
7. プレゼントをお配りします

プレゼント一例

試食付きプログラムです

人参と竹輪のきんぴら

⑤ぱくっと試食付き健康教室（約30分）

1. ごあいさつ
2. 野菜クイズ
3. 健康レシピの紹介
4. アンケート
5. 「人参と竹輪のきんぴら」試食

試食付き健康教室プログラム
にプレゼントは付きません

☆キッチンカーでは調理をしません。

☆会場の調理室をお借りして調理し、お部屋でのご試食となります。

☆参加人数により配膳等のお手伝いをお願いすることもあります。

☆材料仕入れの関係上、2週間前までに参加人数の確定をお願いします。

試食付き健康教室をご希望のみなさまへ

（例）11:00に健康教室開始の場合の流れ

①10:40　健康教室スタッフ到着

②10:40～11:00　準備

③11:00～11:15　健康教室

④11:15～11:20　盛り付けなど

⑤11:15～11:25　配膳

⑥11:25～11:35　試食

⑦11:35～11:40 後片付け

「健康教室」の時間は
③～⑥までの約30分です

時間は目安です

よくあるご質問（Q＆A）

Q.「人参と竹輪のきんぴら」はその場で作るのですか？

A.　当日に作ったものを持参します。
会場で温めますので、調理室をお借りします。

Q.お皿や箸の準備は必要ですか？

A.　持参しますので、お皿、箸の準備は不要です。

Q.会場側で試食用に準備するものはありますか？

A.　参加者のみなさんが食事するためのテーブルをご準備下さい。

Q.何日前までに申し込めばよいでしょうか？

A.　材料仕入れの関係上、2週間前までのお申込みと参加人数確定をお願いします。

まずはお気軽に
お問い合わせください！

コープしがキッチンカー健康教室からのお願い

- キッチンカーは滋賀県に１台しかありません。野洲から出発しますので、到着に時間を要する地域もあります。健康教室の開催時間のご相談をさせていただく事がありますので、ご了承ください。
- 駐車場はキッチンカー1台分と荷下ろしスペースが必要となります。
- 会場施設に隣接した１～２台分程度の駐車スペースをお借りします。
- キッチンカーでの調理は行っておりません。
- 会場の調理室をお借りして調理し、お部屋でのご試食となります。

よくあるご質問(Q&A)

Q.人気があって予約が取れないと聞きましたが？

A.おかげさまでご好評いただいております。ご予約希望日が重なることがありますので、予約時に第３希望日までお聞かせ下さい。日程調整をさせていただきます。
予約は1年前から受け付けています。お気軽にお問い合わせください！

Q.料金はかかりますか？

A.無料です。

Q.会場で何か準備する物はありますか？

A.スタッフ用に長机（1台）の準備をお願いしています。
試食をご希望の場合、参加者用のテーブルをご用意ください。

コープしが健康教室申込書

下記の内容をお電話、FAX、メールにてお知らせください。

【お申込日】 202　　年　　月　　日	2024 年度
【団体名】（市町名・団体名） 【担当者のお名前】	【ご希望のプログラム】〇をつけてください ①健康寿命のお話　②フレイルのお話 ③のどの老化のお話　④野菜のマメ知識 ⑤試食付き健康教室（要相談）
【連絡のつく電話番号】 【連絡のつく時間帯】 ：　～　：	【開催会場名】 【会場住所】
【参加人数】（役員を含む全参加者数）	【隣接駐車場】 駐車スペース 1 台分　有　・　無

【ご希望日時・時間帯】

第一希望	月	日	（月・水・金）	時	分　から
第二希望	月	日	（月・水・金）	時	分　から
第三希望	月	日	（月・水・金）	時	分　から

【健康教室をお知りになったきっかけ】	【その他連絡事項】

【ご依頼・お問い合わせ】

生活協同組合コープしが　組織広報部　健康教室スタッフ　まで

TEL　0120−668−825（9：00～15：30）
FAX　0120−096−502
e-mail　paku2k@coop-shiga.or.jp
〒520-2351　野洲市冨波甲 972 番地

メールアドレス

コープしが健康教室

COOP SHIGA

コープしが理念

ともにつくる 笑顔 あふれる未来

私たちは、くらしへの想いや願いを出し合い、共感し合い、
ともに考える、そのような人と人とのつながりを大切にします。
私たちは、つながることで安心と信頼を育み、ともに歩むことで
笑顔あふれるくらしを創造し、次代へと継承していきます。

コープしが健康教室がめざしていること

たべるたいせつ

『食生活』は健康づくりの基本とし、“たべるたいせつ”活動として、すべての世代の健康づくりをすすめます。

ちいきたいせつ

地域のみなさまのくらしをよりよくするため、お役立ちを目指しています。

ともにつくる
笑顔
あふれる未来