

2025年版

コープしが ぱくぱくキッチンカー  
**健康教室のご案内**



**コーすけ**

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。

## 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？

こんな時に！

- 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・・・

# 「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（30名以上は要相談）

★会場の一室をお借りします

★出張料などの費用は一切必要ありません

★活動日は **月・水・金曜日** です





## 健康教室参加者様のお声

- ・健康寿命やフレイルの講座はよくありますが、今までで一番楽しく学べて、実のある時間でした。
- ・のどの老化は今まで意識した事がなかったので、教わったことを1つでも多く実行したい。
- ・週一回、サロンで百歳体操をしています。体操の後に30分という時間も丁度良かった。
- ・「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そうなので、毎日実行したいと思います。
- ・健康講座なのでいつものサロンより男性の参加者が増えて良かったです。
- ・「人参と竹輪のきんぴら」は、甘味があり歯ごたえもあってとても美味しかったです。人参の栄養も学べました。簡単なので作ってみようと思います。
- ・クイズ形式で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知れて良かったです。
- ・普段意識していない健康について考える良い機会でした。わかりやすくゆっくり話していただいてよかった。
- ・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
- ・高齢者には「健康・栄養」の話だけでは難しいため、クイズやゲームを交えることでわかりやすく、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

### 2024年度 開催実績会場数(2024.3～2025.3)

彦根市	21	大津市	16	草津市	12	野洲市	8	守山市	7
近江八幡市	8	米原市	5	甲賀市	5	多賀町	5	栗東市	4
東近江市	4	長浜市	4	甲良町	3	高島市	2	日野町	1
豊郷町	1	愛荘町	1	★107会場、2320名にご参加いただきました					

# 健康教室 フログラム

初めての方はこちら！



## 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の食品)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の食品)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

## 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)



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



未就園児親子サロン  
婦人会などにおすすめ



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

★時間は目安です

「健康教室」の時間は  
③～⑥までの約30分です



## 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。

会場で調理しますので、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ください。

Q. 何日前までに申し込みばよいでしょうか？

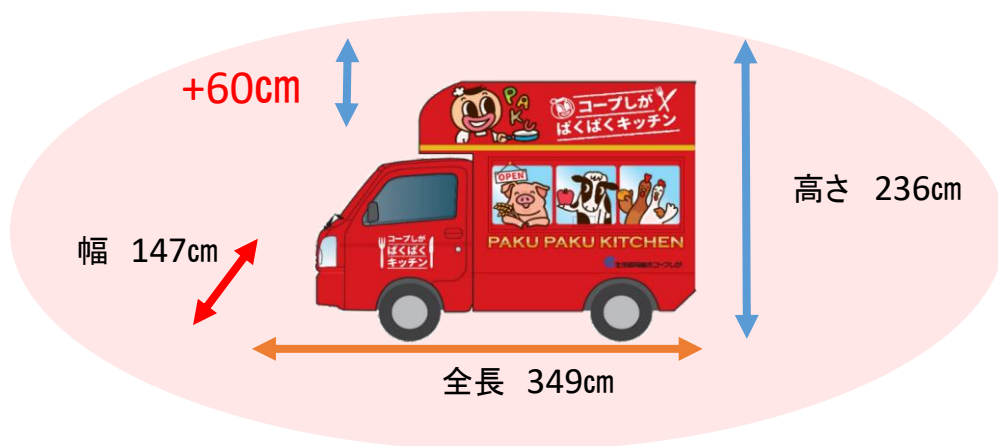
A. 材料仕入れの関係上、2週間前までのお申し込みと参加人数確定をお願いします。

まずはお気軽に  
お問い合わせください！



## ヨープレがキッチンカー健康教室からのお願い

- ・ 野洲から出発するため、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。
- ・ 会場施設に隣接した車1～2台分程度の駐車スペースが必要となります。
- ・ キッチンカーでの調理は行っておりません。



## 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ください。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？

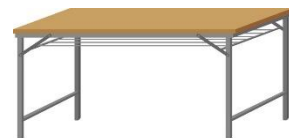
A.無料です。

### Q.プログラムを2つしてもらえますか？

A.プログラムは1日に1つのみになります。他のプログラムはまた別日にご予約ください。

### Q.会場で何か準備する物がありますか？

A.スタッフ用に長机（1台）と参加者のみなさん用の机（アンケートをご記入いただくため）の準備をお願いしています。





# コープしが健康教室申込書

下記の内容をお電話、ファクス、メール、グーグルフォームにてお知らせください。

【お申込日】 202 年 月 日	 2025
【団体名】（市町村・団体名）  【担当者のお名前】	【ご希望のプログラム】（○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】（1階・2階）  【開催住所】
【参加人数】（役員を含む全参加者数）	【会場前駐車場】 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・お問合せ】

生活協同組合コープしが 組織広報部 キッチンカー健康教室スタッフまで

TEL 0120-668-825（9：00～15：30）

FAX 0120-096-502

〒520-2351 野洲市富波甲972番地



メールアドレス



グーグルフォーム

# とものつくる あふれる未来

私たちは、暮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  
笑顔あふれる暮らしを創造し、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

### 

『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。

### 

地域のみなさまの暮らしをよりよくするため、お役立ちを目指しています。



COOP SHIGA



PAKUPAKU KITCHEN CAR