

# 出前授業・オンライン講座

生活協同組合コープみらいは、地域にお住まいの方々が自主的に学びあい・教えあう機会をお手伝いしています。

「食育」「環境」「防災・減災」の3つのテーマについて、楽しく学べる出前授業・オンライン講座を用意しています。講師料は無料です。ぜひ、ご活用ください。

## 【出前授業・オンライン講座内容】



※出前授業は実会合向け、オンライン講座は非会合向け（Zoom を活用）

プログラムの所要時間は、主催内容にあわせて調整が可能です。

また、参加人数は10人より受け付けております。上限が決まっているプログラムもありますが、時間とあわせて、お気軽にご相談ください。

⊕出前授業    ⊕オンライン講座

### ◇◆◇防災・減災◇◆◇

プログラム名	内容	所要時間
防災リュックに何を入れる？ ⊕⊕	家族構成にあわせた非常用持ち出し袋に、何を入れるかを考え、備えを見直します。	40～60分
減災マップシミュレーション ⊕	自分が暮らすまちの地図を使って、避難場所や被害状況などを書き込み、災害を仮想体験することで「自助」「共助」の大切さを学びます。	90～120分
HUG（避難所運営ゲーム） ⊕	避難所に見立てた平面図に「年齢・性別・国籍・体調」などが書かれた避難者カードを配置し、避難所での出来事を模擬体験し、「自助」「共助」の大切さを学びます。	90分～ 180分
日常食を非常食に ⊕⊕	災害時の水・食・トイレの備えを学び、普段食べているものが非常食になることをポリ袋調理を通して体験します。	60～120分
災害時の食とトイレ ⊕	災害時の水・食・トイレ対策について学びます。	40分
地震に備える ⊕	緊急地震速報が発表された時の行動と、自宅の耐震・火災予防について学びます。	40分
どこに逃げる、どう逃げる ⊕	防災マップとハザードマップの見方や避難する場所と災害時の通信手段について学びます。	40分

### ◇◆◇食育◇◆◇

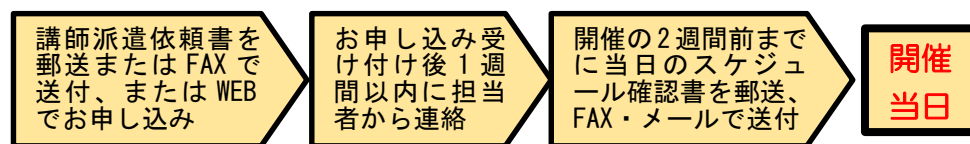
プログラム名	内容	所要時間
献立ゲーム ⊕	食事バランスガイドをもとに、「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」の5つのキーワードから1日に必要なエネルギーを数値で考え、グループワークで普段食べている食事について交流します。	60～80分

豆腐づくり	⊕	大豆とにがりを使った豆腐づくりから、伝統的な食文化と副産物であるおからの利用を考えます。試食しながら、大豆のミニ学習を行います。	90~120分
作って食べよう・学ぼう	⊕	アイスクリームやクッキーなどのお菓子づくりを通して、自分の口に入る食品の原材料に関心を持ち、食品表示について学びます。	45分
早寝、早起き、朝ごはん	⊕⊗	体に必要な睡眠や食事の大切さを学び、バランスの良い朝ごはんを考えます。「朝ごはん検定」を実施します。	30分
もったいないを考えよう	⊕⊗	食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」について学び、グループワークで食品ロスの原因や削減に向けた行動について交流します。	45分

### ◇◆◇環境◇◆◇

プログラム名		内容	参加費	所要時間
みつろうエコラップづくり	⊕	みつろうを使ったエコラップづくり体験を通して、プラスチックゴミの削減について考えます。	500円	80~100分
エコキャンドルづくり	⊕	廃油を使ったキャンドルづくりを通して、「ゴミの削減」「資源の有効利用」等について考えます。	300円	100分
牛乳パックでつくるエコはがき	⊕	牛乳パックから上質な紙を取り出し、紙すきでハガキを作り、資源の循環について学びます。	200円	100分
エコバッグづくり	⊕	生成りコットンバッグにステんシルの型紙で絵柄を付けて、オリジナルのエコバッグを作り、プラスチックゴミの削減について考えます。	500円	100分
草木染	⊕	草木や玉ねぎの皮などを材料として生成りのバッグを染め、自然の恵みの大切さを考えます。	500円	100分
木の実のネイチャークラフト	⊕	木の実や枝などの自然の素材を使って、作品を作り、自然の恵みの大切さを考えます。	500円	100分
自然観察会 (ネイチャーウォーク)	⊕	野鳥・植物・昆虫等に詳しい講師と一緒に公園や緑地を歩きます。自然の豊かさを発見し、自然の大切さを考えます。	200円	100分
リサイクルについて学ぼう	⊕⊗	ゴミがどのように処理されるかを学び、ゴミの排出量の削減のためのリサイクルについて考えます。グループワークでは自分が暮らす地域の分別方法について理解を深めます。	-	45分

### ◇◆◇開催までの流れ◇◆◇



詳細はコープみらい  
ホームページをご確認ください。  
こちらから→



〒260-0027  
千葉県千葉市中央区新田町 36-15 千葉テックビル 4F  
生活協同組合コープみらい

千葉県本部参加とネットワーク推進部 企画・広報課  
TEL : 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休)  
FAX : 043-301-6685