



生協には、商品を購入するだけでなく、人と人がつながって暮らしにハリや潤いがもたらされる場面があります。今回は、そんな組合員さんが自主的にイキイキと取り組まれている活動をご紹介します。

コープ
ふれあい
文化講座

親子で参加して、料理の楽しさを体験してほしい!



コープふれあい文化講座
『親子くっきんぐ』

幼児～小学生の親子を対象に、毎回簡単でおいしいお料理とおやつをつくります。

子どもも大人も一緒に楽しんでいます。

食は身体をつくるための大切な基礎。小さな頃から親御さんがきちんとしてあげていると、丈夫な身体をつくるもとになってくれます。日頃、忙しくてついつい食事が手抜きになってしまうことがあるかもしれませんが、子どもでも簡単にできる料理を親子で学び、家庭でも手早く調理できれば、手づくりでバランスのとれた食事がとれるようになるのではないのでしょうか。「食育は、難しく考えなくても自然にしているら身につきます。子どものときの体験は、将来独り立ちしたときに生かされるので、こういう場に参加して料理の楽しさを体験してほしいですね」と前山先生。食生活を大切にすることを育ててあげたいですね。

前山先生

家ではゆっくり料理をさせてあげられないけど、ここだと調理台も広いので、安心して包丁を使わせることができます!



生クリームを泡立てるのに調理台が高くて、力が入らない!でも、先生が膝の上にボールを置いてするとやりやすいと教えてくれたよ!



コープ
ふれあい
文化講座

心も体もリラックス。みんなでやるから楽しい!



コープふれあい文化講座
『無限太極拳』

11年以上続いている講座。気持ちを落ち着かせ、ゆっくり丸く動きます。

楽しんでます。

太極拳は、見た目ゆっくりとした動きで、そんなに汗も出ないかと思われがちですが、見るとやるとでは大違い!体の中から温まる感じがして体幹が鍛えられます。開講時からの受講生は「健康のためと思い参加したけど、足に筋力がついてきて、あんまり転ばなくなったんよ。週1回やけど、違うわあ」と言われます。

今井先生によると、「太極拳をちゃんと覚えるには3年はかかるかなと。型が24通り・42通りなどあり、頭を使い手足を関連づけるのが大変ですが、いい全身運動になります」。また、「生徒さんが元気になった

今井先生

り、ワクワク感を感じたり、皆さんが楽しくおしゃべりしている情報が共有化できている様子などがいいですね」。心も体もリラックスできる太極拳、魅力的な健康法です。

“変な型がつかないように、ここで覚えて帰って”と宿題がないのがいいんです。

ヨガと違って、太極拳は型を覚えなくてもできるから大変やわらかい。でも年の割には柔軟性があるよ!



コープ文化センター丸亀では、他にも様々な文化講座が行われています。

お問い合わせ
TEL (0877) 24-7717(月・火・木・金/9:00~16:00)

アロマ&フラワー

アロマとお花に触れ、やさしくなる時間
12月の講座では、クリスマス用のフラワーアレンジメントとアロマ作りをしました。今回のアロマは風邪の予防に抗菌作用のある製油を使用したものを、携帯用のハンディウォッシュとして活用できるようにしました。



アロマと一緒にできるアレンジメントの教室は珍しいので、毎回楽しみです。

アロマで癒されリラックスできたところで、フラワーアレンジメントをします。



白とピンクで大人っぽいクリスマスアレンジメントができました!



基礎から学ぶジャズダンス

ジャズダンスと聞けば、苦手意識をもつ方もいらっしゃると思いますが、柔軟性や瞬発力のトータルな運動機能の向上だけでなく、想像力や感性も身につく、心身の健康と美容に楽しみながら役立ちます。

ストレッチ・筋トレ・パーツ練習を大専にします。大人になるほど、柔軟性は大切!

毎日の暮らしでの動きや姿勢に気をつけられるようになります。

