

生活協同組合コープみえ

平成21年度の取組

- 県内全体の学習会の取り組み -
- ・ 食べる大切キッズクラブ（在宅型食育企画） ・ 食育学習会 ・ 健康づくり学習会
- ・ 食品添加物学習会（実験教室）
- 広報誌『ひだまり』での健康についてのご案内
- ・ 栄養バランスの取れたお弁当
- ・ 食と健康連載コラム：FSS（機能的）ストレッチ
- 各地域での取り組み -
- ・ 北勢エリア：リンパマッサージ、ホットヨガ、ポスチュアウォーキング、調理実習
- ・ 中勢エリア：リラックスヨガ、親子クッキング
- ・ 南勢エリア：ツボ押し健康体操、免疫力アップ料理会、自然観察ウォーキング
- ・ 伊勢志摩エリア：姿勢バランス、お酢を使った簡単料理、
- ・ 伊賀エリア：ヨガ教室、野菜料理教室、医療・健康相談会、ツボ押し健康法
- ・ 東紀州エリア：認知症予防学習会、国内麦で手打ちうどん教室

平成22年度に取り組む内容

- ・ 地域での健康づくり活動の推進
- ・ 日常的な健康づくりの啓発運動の推進
- ・ 食育活動の推進

具体的な取り組み（予定）

- ・ 地域で活動する組合員によるウォーキング、体操、健康チェック、調理実習など
- ・ 食と健康学習会の実施
- ・ 食べる大切キッズクラブ（在宅型食育企画）の推進
- ・ ホームページや広報誌による食と健康情報の発信