

参加方法&プログラム内容

北翔大学 小田嶋先生監修の“かたよりのない食事”をアドバイスする食育メニューです。
9月から12月までの3ヶ月間実施します。

2013年
8月

まずは電話でお申込み(お申込み先は下記をご覧ください)。
「セルフチェックシート」と「プログラムご案内」を送付します。

プログラム
スタート!

Step.1 食生活セルフチェック

まずはカンタンな食生活と食事を
セルフチェックしてみましょう!
あなたの『食事のかたよりの度』を判定します。



9月

Step.2 かたよりのない食事アドバイス

『かたよりのない食事』のやさしい教材として
ためになるブックレットを進呈。
あなたの食事改善にお役立てください。



10月

Step.3 体験講習会に参加

期間中はさまざまな体験講習会をご用意。
お好きな講習会に1回、無料で参加できます。
おいしい試食付きです。



11月

Step.4 食生活セルフチェック(2回目)

今までのプログラムをふまえ、もう一度食生活をセルフチェック。

12月

Step.5 かたよりのない食事アドバイス(2回目)

プログラムの成果を食事アドバイスとともにお送りいたします。

おつかれさまでした!

プログラム
終了!

プログラム前後のセルフチェックと体験講習会への参加で
組合員さまにはもれなく素敵な景品をプレゼント!!



※体験講習会はコープさっぽろソシア店(札幌地区)・ベルデ店(帯広地区)・いしかわ店(函館地区)の3カ所で開催します。講習会の希望者が多い場合、抽選となりますので予めご了承ください。
また参加費は無料ですが、現地までの交通費は組合員さま各自でのご負担となります。

参加のお申込み・お問合せは、下記へお電話ください。

コープさっぽろ生活文化教室内
文化鑑賞会事務局

011-209-1121

【受付時間】月～土 9:30～17:30
※日祝休業

ソシアキッチンスタジオ(札幌地区)

011-578-5250

【受付時間】月～土 10:00～15:00
※日祝休業

ベルデキッチンスタジオ(帯広地区)

0155-66-4073

【受付時間】月～土 10:00～17:00
※日祝休業

いしかわキッチンスタジオ(函館地区)

0138-84-8440

【受付時間】月～金 10:00～17:00
※日祝休業 土 10:00～13:30