

## メニュー一覧

# つくる・食べる



つくる-1				日本茶講座 ～多様な日本のお茶の世界 緑茶、ウーロン茶、紅茶～						
お名前	ゆうこ			月	火	水	木	金	土	日
	ゆうこ			午前	○	○	○	○	×	×
				午後	○	○	○	○	×	×
性別	女性	年代	50歳代							
1回あたりの講座の時間	45分～90分			対応可能人数	18名くらい					
対象者	親子・子ども	可			シニアなど	可				
	その他条件				Zoom	不可				
準備してほしい物やお金	お茶代、茶菓子、水道、ガス、会場費等									
活動できる地域	静岡県の中部地域 *他地域は応相談									
資格や知識、活動実績	日本茶インストラクター 活動実績：小学校でのお茶のいれ方教室、公民館での日本茶講座、イベントでの日本茶ミニ講座 等									
SNSやWEBなど										
講座の概要（アピール）	静岡は日本一のお茶処。茶畑を目にすることも多く、お茶は私たちにとって身近な飲み物。そのお茶が今、味や香り、飲み方など多様に進化をしています。古くて新しい日本のお茶、静岡のお茶を味わってみて下さい。									
その他お知らせ	講座内容等は応相談									

つくる-2		Let's親子de簡単クッキング																
お名前	はっぴーはぐはーと			月	火	水	木	金	土	日								
	HappyはぐHeart										午前	×	○	×	×	×	応相談	応相談
											午後	×	×	×	×	×	応相談	応相談
性別	女性	年代	早めの相談で対応															
1回あたりの講座の時間		1時間～2時間		対応可能人数			親子10組程度											
対象者	親子・子ども	可			シニアなど		内容によりフードロスのエコクッキングも可											
	その他条件				Zoom		基本的に不可だが、先方がホストでサポートがある場合は内容により応相談											
準備してほしい物やお金		料理の食材費など																
活動できる地域		富士市全域（場所により要相談）																
資格や知識、活動実績		大貫薫子さん：栄養調理士、食育アドバイザー、上級幼児食インストラクター、子育て支援員、家庭教育支援員、フードロスナビゲーター 大村里美さん：保育士、介護福祉士、子育て支援員、家庭教育支援員、フードロスナビゲーター 活動実績…富士市男女共同参画 富士発・女と男のフォーラム 親子クッキング開催 富士市社会教育課 家庭教育学級で、仲間づくり♪講座開催 きらり交流会議ほっとスペース 「食べ物」をテーマに遊ぼう！話そう♪開催 富士市環境施設エコトピアでの エコ料理教室 など																
SNSやWEBなど		Facebook「HappyはぐHeart」 <a href="https://www.facebook.com/happyhugheart/">https://www.facebook.com/happyhugheart/</a> ☆はぐInstagram <a href="https://www.instagram.com/hhh2013.0303?igsh=aHE3N3ptbTJsODVt">https://www.instagram.com/hhh2013.0303?igsh=aHE3N3ptbTJsODVt</a>																
講座の概要（アピール）		親子で遊びや食について、子育てについて、歌や手遊び、工作、簡単エコ料理など楽しく参加者同士仲間づくりしながら学びます。																
その他お知らせ		クッキングの場合はアレルギーなどをしっかり把握したいです。																



つくる-3		3Kすこやかライフ（環境、くらし、健康食生活）																
お名前	しよくとせいかつ さがらきょうしつ			月	火	水	木	金	土	日								
	食と生活 相良教室										午前	○	○	○	○	×	×	×
											午後	○	○	○	○	×	×	×
性別	女性	年代	70歳代	祝日可														
1回あたりの講座の時間		2時間00分		対応可能人数			15～16名											
対象者	親子・子ども	可			シニアなど		可											
	その他条件	男性参加歓迎			Zoom		不可											
準備してほしい物やお金		調理実習の実費（1人500円程度）																
活動できる地域		沼津、三島、函南、伊豆の国（韮山、長岡）																
資格や知識、活動実績		食生活指導士、家庭科教員免許。食と生活相良教室（函南で1980年から活動）、三島男性料理教室担当																
SNSやWEBなど																		
講座の概要（アピール）		環境、くらし、健康を見据えて、賢い消費者、生活の仕方、食べ方を学び、地域交流。教室を通して相互に伝え合いたいと考えます。家事、ゴミ問題も。																
その他お知らせ																		

つくる-4		料理										
お名前	はなざわ まき				月	火	水	木	金	土	日	
	花澤 麻紀				午前	○	○	○	○	○	○	○
					午後	○	○	○	○	○	○	○
性別	女性	年代	50歳代	当方の都合が合う日なら曜日・時間は不問。								
1回あたりの講座の時間		3時間00分		対応可能人数			会場の定員数による					
対象者	親子・子ども	可			シニアなど	可						
	その他条件				Z o o m	可						
準備してほしい物やお金		調理可能な部屋（個人宅でも可）、食材、調理器具										
活動できる地域		どこでも可（県内どこでも講師経験あり）										
資格や知識、活動実績		食育インストラクター1級、パンマイスター、食生活アドバイザー3級。フードアナリストベーシック。子ども会でパン教室や「ユークープふれんず」登録チームから派遣を受けたことあり。										
SNSやWEBなど		お友達公開で、あります										
講座の概要（アピール）		「作ってみたいけど難しいかな？」と思っている料理やパン、お菓子を簡単に作れる方法を教えます。										
その他お知らせ												