



6/17日

**開講式・**  
**ローストポーク作り**  
自慢のとぴあ浜松ポークと  
県内産豚肉を食べ比べます☆

JAだからできる!  
「食」と「農」を中心とした  
**全6回**の講座

# エッセンス セミナー



11/8日

**料理研究家に学ぶ!**  
**子どもも大好き!**  
**旬野菜でクリスマス**  
**ごちそうメニュー**

講師はNHK名古屋放送局  
ぐるっと!にレギュラー出演中!  
by田中稔先生(ハタケタナカ)



7/2日

**リフレッシュ講座**  
**「子育て世代の**  
**肩こり・腰痛対策」**  
家事や抱っこで疲れやすい体を  
プロからの指導でリフレッシュ!  
by遠州病院 理学療法士

**参加者募集**  
定員 先着30名

農家の方  
でなくても  
OK!

**各回午前開催 会場:JAとぴあ浜松本店**

子育て世代のママに息抜きの場となるような潤いを与えたい…!  
という願いを込めて。リフレッシュに、女子力アップに。  
講座に使用する食材は安心・安全なとぴあ産の  
農畜産物ばかり。ぜひご参加ください。



12/12日



**フルーツ大福作り**  
食べるのがもったいない!  
5種類のフルーツを先輩ママ  
の女性部員と作ります♪

**親子企画!**

**親子で手遊び&**  
**ママ目線の**  
**防災講座**

実際に被災されたママから  
の話をもとに、もしも…に  
向けてためになる講座です。  
by市東みはる先生



1/31日

**フラワーアレンジ**  
**閉講式**

とぴあ産のガーベラを  
使用! きれいなお花に  
癒されましょ♡  
by peony flower design 鈴木麻紀子先生



- 対象/とぴあ管内(天竜区と浜名区三ヶ日町を除く浜松市・湖西市)にお住まいで、  
セミナー受講経験のない39歳以下の女性。現役女性部員は応募できかねます。
- 受講料/5,000円(1年分) ■ 募集定員/先着30名
- お申込方法/必要事項をメールにてお申込み下さい。※件名をエッセンスセミナー申込で  
①氏名(ふりがな)、②住所、③電話番号、④生年月日、⑤メールアドレス、⑥託児の有無  
⑦託児希望者【お子さん氏名(ふりがな)、生年月日、性別、アレルギーの有無】  
※お申込みいただいた方には、後日ご連絡致します。

JAの  
取り組みについて

マスクの着用は7/2・9/2・1/31を除く調理実習の場では、着用をお願い致します。  
ご理解いただける方のみご応募ください。  
当セミナーはJA共済の地域農業活性化助成金を活用しています。

**9/2日を除く 5講座で託児OK!**  
講座の間、お子さんを  
託児に預けることができます

- 生後6ヶ月から受け入れ可能です。
- 託児料は、お子様お一人につき200円/回です。

スタッフはマスクを  
着用させて  
いただきます!

お問い合わせはお気軽に  
**お問い合わせ先 JAとぴあ浜松 生活指導課**  
☎053-476-3141 FAX.053-476-3192  
✉seikatsu@topia.ja-shizuoka.or.jp

QRコード  
読み取りから  
簡単にメール  
フォームに  
とびます