

2 0 2 5 年 度



出前講座のご案内

パルシステム山梨 長野では、「環境・食・フェアトレード・暮らし」をテーマに、出前講座メニューを用意しています。お友達と一緒に、出前講座を開催してみませんか？ 保育園、幼稚園、学校、児童館などでも対応できますので、お気軽にご相談ください。

＜＜出前講座について＞＞

- ・講座は「リアル開催」「オンライン開催」のどちらかからお選びいただけます。オンライン機材がない場合でも対応可能な場合もございます。ご相談ください。
- ・**5名以上**、集まれば出前講座を開催することができます。お知り合いやお友達などの参加も可能です。
- ・所要時間は目安です。調理を伴う講座は、試食と片付けの時間を含みます。
- ・出前講座をご希望される場合は、希望日の**2ヶ月前**までにお電話もしくはE-mailにてお申込み下さい。
- ・出前講座は月～金（祝日可）の**10:30～15:30**の範囲でお受けしております。それ以外の日時に開催希望の場合はご相談ください。
- ・リアル開催の講座にお申込みの方で体調が優れない場合は、キャンセルをお願いいたします。
- ・講座の内容についてのご相談は随時お受けいたします。お気軽にお問い合わせください。
- ・食講座につきましては、参加者（特にお子さん）のアレルギーの有無について確認させていただきます。

＜＜費用について＞＞

- ・**講座の開催は、1回1,000円（税込み）となります。**
- ・別途、材料費が掛かる講座があります。出前講座メニューにてご確認ください。
- ・調理講座については、メニューにより、材料費が異なります。お問い合わせの際にご確認ください。

＜＜会場について＞＞

- ・**集合開催の場合は公共の施設等に設定してください。**個人宅での開催は、事故や損害などが生じた場合、責任が取れない場合もありますのでご遠慮ください。
- ・調理、火気使用を伴う講座は、基本、調理室での開催としてください。
- ・講座によっては、マスクの着用をお願いする場合があります。
- ・オンライン開催で個人別に講座を受講する場合は、各ご自宅からのオンラインでのご参加は可能ですが、受講できる環境(wifi環境等)にある方に限ります。

＜＜参加対象について＞＞

- ・各講座の参加は、子ども・大人・親子向けと対象が分かれています。お子さんのみでの開催ができない講座もあります。詳しくは、出前講座メニューをご確認ください。

※最新の出前講座メニューはパルシステム山梨 長野HPにてご覧いただくことができます！
ご依頼の際には、最新版をご確認ください♪
パルシステム山梨 長野 HP[教えあい活動] より、[出前講座一覧(長野版)]をご覧ください。



＜＜お問い合わせ＞＞

生活協同組合パルシステム山梨 長野 組織運営部 活動支援課

TEL:055-243-6341

E-mail:yamanashi-katudou@pal.or.jp

こちらの
2次元コードより
ご覧いただけます♪





2025年度 講座メニュー

【ご確認ください！】

- ・ 「●リアル開催」・「★オンライン開催」のどちらかをお選びください(リアル・オンライン限定を除く)。
所要時間が異なる場合があります。
- ・ **講座1回につき1,000円(税込み)の開催費用がかかります。** また、別途材料費がかかる講座もあります。

●リアル開催の場合・★オンライン開催の場合

項目	講座名	内容	所要時間 (目安)	材料費 (税込み)	対象世代
食	ジュースを 知ろう	ジュースにはどの位の砂糖が入っているかご存知ですか？ジュース作りを通して砂糖の摂取量を学びます。オンラインの場合は実験キットをお渡しします。 《実験・試飲あり》	●45分～ ★30分～	●無料 ★1人50円	全世代 小学生未満は 親子で
	食品添加物	天然着色料と合成着色料の違いや、食品添加物として多く使用される亜硝酸ナトリウムについて、簡単な実験を通して学びます。《実験あり》	●★ 30分～	●★無料	全世代 小学生未満は 親子で
	日本のだし	①だしをとるのは難しそうですね。でも意外と簡単にだしをとることができますよ！味覚に欠かせないだし。だしの大切さについても学びます。 リアル開催の場合は味覚テストを行います。 《だしの試飲あり》	●★ 30分～	●★無料	全世代
		②だしをとるのは難しそうですね。でも意外と簡単にだしをとることができますよ！だしのとり方について学び、調理実習・だしの風味体験を行います。 《だしの調理・試飲あり》※リアル限定	●60分～	●無料	全世代
	食育エプロン (エプロンシアター)	①食育まあちゃん 食べ物を通し、「からだの仕組み」や「栄養」について学びます。 ②おばけのぱっくん「好き嫌い」編 ③おばけのぱっくん「もったいない」編 「好き嫌い」や「もったいない」について学びます。 ④早ね早おき朝ごはん 「早ね早おき」や「朝ごはん」の大切さについて学びます。	●★ 各15分 ※組み合わせ可能	●★無料	小学生以下 小学生未満は 親子で
	かんたん たのしい！ デコ蒸しパン	かんたんでたのしく作れるデコ蒸しパンのご紹介と、みんなでおやつを選び方について考えます。 《リアル開催は、デコ蒸しパンの調理・試食あり》	●60分～ ★30分～	●1人 200円 ★1人 100円	全世代 小学生未満は 親子で
くらし	おこづかい ゲーム	おこづかいをゲームに取り入れ、収入、支出を「おこづかい帳」を使って計算・管理する方法を学びます。 ※推奨年齢：小学2年生～4年生 ※参加人数については、ご相談ください。	●★ 60分～	●★無料	小学生以上

皆様からのご依頼をお待ちしております♪