

特定非営利活動法人 元気アップこものスポーツクラブ

家庭クラブ

自分たちの暮らしは自分たちで豊かに
愛され・喜ばれる教室の開催
自主的な「参画」で「生きがいの場所」を創り出す
相互にコミュニケーションを図りながら
健康で明るいまちづくり

指導者紹介（資格等）

・水谷 祥子 ・遠藤 和子

参加対象

・元気アップこもの
スポーツクラブに
加入している中学生

クラブの紹介（活動内容や目標、クラブで大切にしていること）

目標：収穫や調理など実習体験の中で、自ら考え・作ることを学び、生きていく力を身につける。

～ルール～

- ①班のみんなで協力して、仲良く楽しく活動しましょう。
- ②調理台、調理器具、調理室、使用する前より美しく！！！！後片付けは完璧に。
- ③作業前の説明は集中して聞きましょう。
- ④活動で作ったものは、家でも実践し、家族や大切な人と一緒に食べましょう。
- ⑤コンロや包丁を使用する時は、特にふざけたりせずケガのないようにしましょう。

活動の様子



【調理実習の様子】

クラブ活動の詳細

- ・活動日数、活動時間予定
12日／年間 程度 原則 8:30～12:00
- ・主な活動場所
菰野地区コミュニティーセンター調理室

活動に必要なもの

- ・エプロン ・マスク
- ・三角巾 ・手拭き用タオル
- ・飲み物

緊急・相談連絡先

- ・活動費
月会費/令和8年度 2,200円 （材料費含む）
保険代 800円

元気アップこもの SC 事務局
059-394-5018