

食の講演会



こんな人におすすめ

- \*健康が気になる方
- \*クスリに頼りたくない方

お申し込みはこちらから▼  
202401005  
[QRコード]  
申込締切  
12月23日(土)

# 『コロナにも負けない 免疫力を育てよう』

だいべん おお たよ  
～大便は体がくれる大きな便り～

【主催】いずみライフプラン・アドバイザー(LPA)の会  
【後援】コープ共済連

コロナに感染しても「軽症で済む人」と「重症化してしまう人」がいるのはなぜでしょう？コロナだけでなく「病気にかかりにくい」、かかっても「病気に負けない」体をつくるにはどうしたらいいのでしょうか？「どんなものを食べたらいい？」「食べ方にも気をつけた方がいいの？」「食生活以外にも気をつけるべきことがありますか？」……

さあ、長年の健康教育で「うんこ先生」と親しまれた先生に直接質問できる、絶好のチャンスです！講座に参加してあなたの質問をぶつけてみましょう！ところで、健康でいることに一番必要なものは何かご存知ですか？

それは、免疫力です。その**免疫力【疫(病気)を免れる力】**について学びましょう！免疫力のパロメーターは毎日のウンコ。免疫力を高める生活について学び、生活を改善して、バナナ型の理想的なウンコが毎日出る腸(ちょう)を手に入れましょう！

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| 日時      | 1月15日(月) 13:30～15:30                |
| 会場      | 生協堺東本部2階 生協ホールA                     |
| 募集人数    | 抽選50人 参加費 無料                        |
| 子どものお世話 | あり(無料) ※申込時、要予約                     |
| 講師      | 山崎 万里さん<br>(家庭栄養研究会顧問・月刊『食べもの通信』編集) |

当日、月刊『食べもの通信』(編集：家庭栄養研究会)のバックナンバーを希望者全員に配布。

講師の山崎先生の著書のワンコインセールあり(購入希望の方は500円をご用意ください)

参加形態 感想や疑問などを自由に発言してもらい機会を設けます。(もちろん沈黙の自由もあり、です。)



プロフィール

**山崎 万里さん**  
 ・1943年生まれ 名古屋大学文学部史学科卒  
 ・家庭栄養研究会顧問(月刊『食べもの通信』編集)  
 ・元・大阪千代田短大幼児教育科非常勤講師(女性学・男性学)  
 ・母性学研究、日本総合医学会会員(食養指導士)、日本アーユルヴェーダ(インド伝承医学)学会会員  
 ・著書『みんなちがって みんないい』『はぐくむ者の未来学』『親が育つ 子も育つ』『絵手紙絵本・親が育つ 子も育つ』『朝は どこから来るかしら』『いのちの食育キッチンとトイレから』



南海高野線「堺東駅」より徒歩約3分 ※駐車場なし(近隣に有料パーキングあり)

LPAの会 個人相談



1/27開催のお申し込みはこちらから▼  
202401008  
[QRコード]  
申込締切  
12月23日(土)

2/28開催のお申し込みはこちらから▼  
202402002  
[QRコード]  
申込締切  
1月27日(土)

# あなたのおうちの 生命保険について お気軽!! 相談してみませんか?

【主催】いずみライフプラン・アドバイザー(LPA)の会  
【後援】コープ共済連

ご加入の生命保険がご家族のニーズに合っているかを相談してみませんか？

公平・中立の立場からアドバイスします。

保険について「今さら聞けない…」なんて基本的な質問も大歓迎です！気楽にご相談ください。

「生命保険、かけすぎてない？」「保障が足りない部分ない？」あなたご自身で考えるきっかけにしませんか？

|         |  |
|---------|--|
| 日時      | 1月27日(土)<br>①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③13:30～14:30<br>2月28日(水)<br>①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③13:30～14:30 |
| 募集人数    | 抽選各回1組 参加費 無料<br>※申込者以外の視聴はご遠慮ください   |
| 相談員     | いずみLPAの会 ライフプラン・アドバイザー   |
| 子どものお世話 | 1/27:なし<br>2/28:あり(無料) ※申込時、要予約  |
| 備考      | ●対面:生協堺東本部<br>●オンライン:Zoomミーティングによる双方向形式<br>●備考欄に希望回を3つまでと、対面希望・オンライン希望をご記入ください                           |



オンラインと対面が選べます!

自分の保障を見直す良い機会になった

参加者の声

国の保障もある中でどこまで保険が必要か考え直すことも大切と実感した

相談には保険証券のコピーを送付いただきますが、個人情報は守秘致します。相談員はファイナンシャルプランナー資格を持つ組合員です。保険の販売はいたしません。

# 定年後のマネーの準備講座 ～今からコツコツ老後の資金を作りませんか？

【主催】いずみライフプラン・アドバイザー(LPA)の会 【後援】コープ共済連

## 30代、40代の方にもおすすめの学習会です。

サラリーマン家庭の妻が「老後のことも考えなくっちゃ！」って思ったときに知っておきたいポイントを、2時間にギュッとまとめて説明します。公的年金や、新NISAとiDeCoの基礎知識から、スタート方法、老後資金づくりのシミュレーションまで、内容は盛りだくさんです。

30代、40代の方にもおすすめの学習会です。スタートは早いに越したことはありません。基礎から学んで、定年後のマネーの準備を始めましょう！

2024年2月6日～毎週火曜日、5回連続「リタイアメントプランニング学習会」を開催。アピエ1月号で募集しますので、ぜひチェックしてみてください！



公的年金  
新NISA  
iDeCo

|      |  |
|------|--|
| 日時   | 1月17日(水)<br>10:00～12:00<br>翌日から1月26日まで<br>YouTube見逃し配信 |
| 募集人数 | 抽選100人 ※申込者以外の視聴はご遠慮ください                               |
| 参加費  | 無料   |
| 講師   | いずみLPAの会メンバー   |
| 備考   | ●Zoomウェビナーによる一方向形式で行います                                |

お申し込みはこちらから▼  
202401007  
[QRコード]  
申込締切  
12月23日(土)

## 5ページ掲載企画の参加までの流れ

### 1. 申し込み

二次元コードを読み取り、もしくはイベント申し込みページを検索(表紙下部参照)し、申し込みフォームに必要事項を入力して送信してください。

### 2. メールで抽選結果を確認

食の講演会 ▶12月27日(水)  
LPAの会 個人相談1/27開催▶12月27日(水)  
LPAの会 個人相談2/28開催▶1月31日(水)  
定年後のマネーの準備講座 ▶12月27日(水)

お申し込みのメールアドレス宛に抽選結果と、さらにオンライン企画の当選者には視聴用URLを送信しますので、確認してください。

### 3. 資料が届きます

LPAの会 個人相談1/27開催▶12月27日(水)  
LPAの会 個人相談2/28開催▶1月31日(水)  
定年後のマネーの準備講座 ▶1月10日(水)

当選者には資料を郵送します。



### 注意事項

●お電話でのお申し込みも可能です。イベント申し込みダイヤル0120-031-302にご連絡ください。●抽選結果などのご案内はメールで行います。メールアドレスは必ず正確に入力してください。お電話でお申し込みの場合は、オペレーターにお伝えください。●メールの受信設定をされている方は、「@izumi.coop」のドメイン受信の許可をお願いします。●送信日の翌日になっても当落結果が届かない場合は、件名に企画名、本文に①お名前②メールアドレス③連絡のつく電話番号を記載の上、k-matsui@izumi.coopにメールを送信してください。