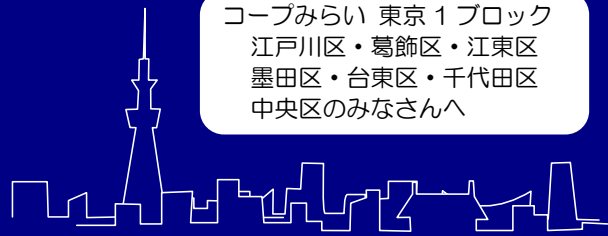


1 ブロック ニュース

コープみらい 東京1ブロック
江戸川区・葛飾区・江東区
墨田区・台東区・千代田区
中央区のみなさんへ



コープみらいカレッジ1ブロック主催 web キャンパス

コロナ禍の今だからこそこの web!

全 3 回
連続講座



ZOOMによる
セミナー

こころとからだを健康に♪

長引く新型コロナウイルスの影響により、疲れがたまりやすくなっていませんか？
ストレスに負けないスキルを身につけよう！学んで、体を動かしてすっきりリフレッシュ！
すべてオンライン開催のため安全・安心にご参加いただけます♪

web キャンパス 第1回

いろいろな性別のかたち
LGBTQ ってなあに？

2月4日(木)
10:00~12:00

web キャンパス 第2回

コロナに負けるな！
ストレスに効く心理学

2月12日(金)
10:00~12:00

web キャンパス 第3回

バレトンでコロナ太り解消！
からだを動かして健康に！

3月4日(木)
10:00~12:00

1 いろいろな性別のかたち LGBTQ ってなあに？

日時：2021年2月4日(木)

講師：沼倉 智美

- ・ちばLGBTQ フレンズ代表
- ・レインボー千葉の会
- ・千葉市男女共同参画審議委員会委員

多様性を知り、お互いを認め合う
ことのできる社会の実現を目指して
様々なマイノリティについて、
この機会に学んでみませんか？

2 コロナに負けるな！ ストレスに効く心理学

日時：2021年2月12日(金)

講師：室川 あみ

- ・心理臨床カウンセラー

コロナをはじめ、私たちは仕事や
人間関係など、普段の生活において
ストレスを抱えやすくなっています。
心理学と脳科学の2つの視点から
ストレスの対処法を学びセミナーです。

3 バレトンでコロナ太り解消 からだを動かして健康に！

日時：2021年3月4日(木)

講師：吉田 理紗子

- ・FTP balletone Japan 認定
Sole Synthesis インストラクター
- ・Balleton Beauty Exercise 主催

バレトンとはバレエ・フィットネス
ヨガを組み合わせ『脂肪燃焼・体幹
・姿勢改善』などに効果があります。
からだを動かしてみんなで健康に！

< 募 集 > 20名 *コープみらいの組合員とその家族 (1回2名まで申込可能)

全3回に参加可能な方優先

< 申し込み > 右記の二次元バーコードからwebフォームでお申し込みください。

※webが参照できない方は④P記載の電話番号までご連絡ください。

※2名でお申し込みされる場合は1人につき1つアドレスを入力してください。

それぞれの端末(パソコン/スマホ/タブレット)より受講いただきます。

< 配 信 > ZOOM(ご自宅からパソコン/スマホ/タブレットで参加できます)

◎通信費は各自でご負担ください。Wi-Fi環境のある場所での接続を推奨します。

◎希望される方は事前にZOOM接続の確認を行います。1月28日(木)9:30~(確認でき次第終了)

< 参加費 > 1,000円/1人(講師料、講座資料代<学びのファイル>、郵送料などとして)

当選メールに記載の口座へ参加費(振込手数料は受講者負担)をお振込みください。

< 持ち物 > 第3回のバレトン参加の際は、体を動かすために水分や汗拭きタオルをご用意ください。

< 締め切り > 2021年1月11日(月)24時まで 1/15(金)頃までに結果をメールにてお知らせします。

迷惑メール対策などでドメイン指定を行っている場合、メール受信できない場合がございます。@coopdeli.coopを受信設定してください。

※参加される皆さまのインターネット環境によりつながらないなどのトラブルがあった場合、参加できないことがあります。

※お預かりした個人情報はお申し込みの受付や、資料・ご案内の送付など必要なご連絡のために使用し、その他の目的には一切使用しません。

※不測の事態により実施が難しいと判断した場合、企画を中止とさせて頂く場合があります。

※欠席される場合は必ず参加とネットワーク推進部へご連絡ください。また、他者に参加権を譲渡することはご遠慮ください。

