

TOKYO

INFORMATION

2025
6/9

コープみらい東京インフォメーション

●コープデリ宅配配布期間 6月9日～6月13日 ●コープデリ店舗配布期間 6月13日～6月26日

ホームページ

※次号発行は6月23日(月)の予定です。



コープみらい 暮らしのたすけあいの会「プチトマトの会」 プチトマトの会全体会 (活動報告)

組合員の方なら
どなたでも
参加できます

「ともに」の力で支えあい ～プチトマトの会のこれからについて、語り合いませんか～

コープみらいの暮らしのたすけあいの会「プチトマトの会」は、お互いさまの気持ち(共感)を大切に暮らしの中の困りごとで「誰かの手を借りたい」と思ったとき、組合員による有償のボランティアによって助け合う活動です。

プチトマトの会全体会は、プチトマトの会が行う助け合い活動と地域の福祉について、組合員の皆さんとともに考え合う場です。活動のまとめと方針、会員の活動報告を通して、「ともに」の力で支えあい」をテーマに語り合う機会とします。

一人でも多くの方に活動を知っていただき、参加を広げるきっかけにしたいと思います。

主 催	暮らしのたすけあいの会「プチトマトの会」	定 員	60名 (託児はありません。申し込み多数の場合は抽選し、落選の方のみに7月7日までにご連絡します。)
日 時	7月17日(木) 10:30～13:00 (20分前から受付開始)	参 加 費	無料
会 場	コーププラザ新中野4階(中野区中央5-6-2) 東京メトロ丸の内線「新中野駅」出口1・2 杉山公園方面から徒歩約3分	申 込 方 法	下記までお電話でお申し込みください
		締 切 期	6月30日(月)

スケジュール	
10:30	開会あいさつ
10:45～	活動報告(2024年度まとめ、2025年度方針)
11:10～	活動事例報告(プチトマトの会会員)
11:40～	休憩
11:50～	交流
13:00	閉会

【お問い合わせ】 暮らしのたすけあいの会「プチトマトの会」 TEL.03-3382-5700 受付時間/9:30～17:00(土・日・祝休み)

このコーナーでは「コープみらい地域クラブ」が独自に企画した活動を紹介しします

ヨガ中級者以上の骨盤矯正ヨガ ～夏バテ対策編～ Part2

ヨガ歴1年以上、または、ある程度動ける方であれば参加申し込み可能です。しっかり動いて骨盤矯正ヨガで体の歪みを改善しつつ、夏バテ対策に努めましょう!

※7月9日開催「～夏バテ対策編～Part 1」とは異なるアプローチの仕方となります。(6/15締切)

主催:地域クラブ「Carrots」 ●日時/8月6日(水)10:00～11:30(9:45受付開始)
●会場/八王子市生涯学習センター クリエイトホール5階 展示室(八王子市東町5-6) JR「八王子駅」北口から徒歩約4分、京王線「京王八王子駅」から徒歩約4分
●定員/ 20名(大人限定。子ども同伴不可。申し込み多数の場合は抽選し、全員の方に7月20日までにご連絡します。) ●参加費/ 1,500円(当日払い) ●持ち物/ 飲み物、タオル ※ヨガマットはあります(ヨガマット持参も可能) ●申込方法/下記までEメールでお申し込みください ●締め切り/7月15日(火)

【お問い合わせ】 Carrots Eメール carrots.fun@gmail.com

親子でコープ商品おためし& ランチ交流会

コープの焼き肉のたれの試食をしませんか?他にも、コープのドレッシングや焼きそば、うどんなども用意します。ランチ交流をしましょう。ボードゲームも用意しています。子育て世代ママさんたちの友だちづくりを目的としたサークルですが、中学生以上と大人は単独参加OKです。

主催:地域クラブ「近友活♪食楽遊誘」 ●日時/6月28日(土)10:00～13:30 ●会場/東大和市南街公民館201学習室(東大和市南街5-32 南街市民センター 2階)西武拝島線「東大和市駅」から徒歩約11分 ●定員/ 15名(親子企画。申し込み多数の場合は抽選し、全員の方に6月25日までにご連絡します。) ●参加費/無料 ●持ち物/ランチョンマット、ゴミ袋(調理に参加される方は、エプロン、マスク、三角巾) ●申込方法/下記までお電話でお申し込みください ●締め切り/6月24日(火)

【お問い合わせ】 コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部
TEL. 03-3382-5665 受付時間/9:00～17:00(土・日・祝休業)



【暮らしの見直し講演会】忙しい人も必見!最新情報をお伝えします

Zoomで開催!

ココだけは押さえておきたい公的年金

知っているようで知らなかった年金。老後の年金だけでなく病気の場合、子育て中、働くシニアなどケース別に分かりやすく年金のツボをお話します。最新情報をはじめ、将来の見直しにも注目!!

主 催	コープみらい(後援:コープ共済連)
日 時	7月5日(土) 10:30～12:30
講 師	望月 厚子さん (望月FP社会保険労務士事務所 所長、社会保険労務士、 ファイナンシャルプランナー(1級FP技能士、CFP®))



定 員 申し込みされた方全員、ご参加いただけます。
7月1日までに招待メールを送信します。

参 加 費 無料 ※通信費は各自ご負担ください

ツ ー ル Zoomを使用

申 込 方 法 右記二次元コードからお申し込みください

締 切 期 6月29日(日)

【お問い合わせ】 コープデリ共済センター
☎0120-121-077 受付時間/10:00～17:00(土・日休業)



はじまりました!「コープリンク」!

「コープリンク」は、組合員が参加できるイベント情報サイトです。東京インフォメーション(一部除く)やブロックニュースに掲載する企画なども、こちらからお申し込みいただけます。まずはユーザー登録(無料)をお願いします!



詳しくはこちら

