

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ます

癒して温まるリラックスゆる体操

寒い季節はどうしても身体が硬くなりやすいですね。そんな時、一緒に身体をゆるませて体調を整えませんか？寝ころんだり、さすったりして、日常的にこり固まりやすい部分をゆるませることで、とても効果の高いセルフケアマッサージができます。お子さん連れの方は、4カ月未満は同室で、4カ月から未就学のお子さんは保育室をご利用ください。誰でもできる軽体操なので、妊婦さんやシニアの方もぜひお気軽にどうぞ！心も身体も温まります！

主催：地域クラブ「ゆる体操 ゆるり」(共催：東大和市立上北台公民館) ●日時／3月13日(金) 10:30～12:00(保育室ご利用の方は10:00までにお越しください) ●会場／東大和市立上北台公民館 3階 和室(305)(東大和市上北台2-865-9)多摩都市モノレール「上北台駅」から徒歩約10分 ●講師／石崎 千香子さん(NPO法人日本ゆる体操協会公認 ゆる体操正指導員中級1stGrade) ●定員／5名(申し込み多数の場合は抽選し、全員の方に3月6日までにご連絡します。) ●参加費／無料(保育室ご利用の方は別途おやつ代100円) ●持ち物／飲み物、汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越しください ●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／3月5日(木)

【お問い合わせ】東大和市立上北台公民館
TEL.042-567-2691 受付時間／9:00～17:00(日・月除く)

60分で作るお母さんのための ごほうびイタリアン

お母さんのための60分で作るごほうびイタリアンをご紹介します。きのこデューセルソースとラビオリ、バルサミコソースでいただくガーリックポークステーキ、くるみのサラダとラズベリードレッシング、さらに2種のデザートは、ピーチミルクプリンとレアチーズケーキです。盛りだくさんのごちそうを皆さんでいただきます！

主催：地域クラブ「お母さんの台所」 ●日時／3月28日(土) 10:00～13:30(9:40 受付開始) ●会場／八王子市生涯学習センター 南大沢分館 料理講習室(八王子市南大沢2-27 フレスコ南大沢公共棟 2階)京王相模原線「南大沢駅」から徒歩約3分 ●講師／宮崎 恵子さん(食育指導士) ●定員／12名(大人限定。申し込み多数の場合は抽選し、当選の方のみに3月12日までにご連絡します。お電話がつかない場合は、ショートメールでご連絡します。) ●参加費／2,000円 ●持ち物／エプロン、三角巾、ふきん、マスク ●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／3月4日(水)

【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)

戦後81年目の春、 東京大空襲の跡を訪ねて

平和ガイドの「江東・墨田コース」「両国・浅草コース」は、2月に東京大空襲・戦災資料センターで館長の吉田裕先生の学習会を行い、過去から学び、未来を考えました。そして今度は大空襲で被害の大きかった地域の中で菊川駅から戦災資料センターまでを巡ります。点在する碑や地蔵尊などをたどり、平和をつなぐ一歩として現地を歩いてみませんか。初めての方、お子さん、どなたでも、ぜひご参加ください。

【行程】菊川駅→堅川地蔵尊→^{伊めたがえ}夢違之地蔵尊→重願寺→クローバー橋
→東京大空襲・戦災資料センター館内見学(江東区北砂1-5-4)
※階段があります

主催：地域クラブ「平和ガイド 江東・墨田コース」(共催：地域クラブ「両国・浅草コース」) ●日時／3月28日(土) 10:00～12:30(集合時間 9:45) ※雨天決行 ●集合場所／都営新宿線「菊川駅」A3出口階段下 ●定員／15名(子どもの同伴可。申し込み多数の場合は抽選し、落選の方のみに3月20日までにご連絡します。) ●参加費／大人500円、学生以下無料 ※別途、東京大空襲・戦災資料センターの入館料がかかります。 ●持ち物／飲み物、雨具、筆記用具 ※歩きやすい靴と服装でお越しください ●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／3月13日(金)

親子でお花見と エッグハントで交流しよう♪

みんなと一緒に東大和市の桜の名所の公園で、お花見やエッグハントで卵やお菓子などを探し当てながら交流しませんか？子育てママさんの友だちづくりを目的にしたサークルです。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／3月29日(日) 10:30～13:30 ●集合場所／東大和市民会館 ハミングホール入口付近(東大和市向原6-1)西武拝島線「東大和市駅」から徒歩約9分 ●会場／東大和市向原中央広場 ●定員／10名(親子企画。申し込み多数の場合は抽選し、全員の方に3月24日までにご連絡します。) ●参加費／無料 ●持ち物／レジャーシート、ゴミ袋、昼食、飲み物、外遊びの道具等 ●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／3月23日(月)



東京エリア「ブロックニュース」を ぜひご覧ください！

東京エリア8つのブロック委員会で月1回発行しており、お住まいの地域のイベントやみらいひろばなどのお知らせをしています！さまざまな楽しい企画やその他活動の紹介、ブロック委員のおすすめ商品など、地域で活動するブロック委員が想いを込めて作成しています。ぜひチェックしてみてくださいね！

宅配をご利用の方はカタログと一緒にお届けしています。店舗をご利用の方は発行日より各店舗で配布・掲示しています。



HPからも
ご覧いただけます

コープみらい東京インフォメーション メールマガジン登録のご案内

東京インフォメーション発行週の水曜日に、メールマガジンを配信しています。(東京インフォメーションは隔週発行予定です)外出先でも、ついカタログにまぎれて見逃しても、スマートフォンなどでいつでもどこでも掲載内容を見ることができます。登録も配信停止も簡単です。ぜひご登録をお願いします♪



登録はこちらから

イベントご参加に
あたってのお願い

- 発熱・倦怠感などの症状がある場合や、体調に不安がある場合は、ご参加をお控えいただきますようお願いいたします。
- 参加者の健康と安全を配慮して、イベント等を急ぎ中止とさせていただく場合があります。