

絵画・手芸・料理など多彩な講座をご案内し、組合員の皆さんの健康で楽しくより豊かなくらしをサポートしています。

大人も！子どもも！参加できる講座

A01 食品サンプル～プリンアラモード～

新中野 7/30 木

- 10:30～11:30
 - 2,900円(材料費込)
 - 講師/「食品サンプル教室こんぺいと」なごなこ
- ※対象:未就学児～大人
未就学児は保護者同伴。

手のひらサイズの本物そっくりのプリンアラモードを作ります。お名前や日付、イラストが書けるプレート添えて、ドームケースに入れたら完成です。



大きさ:直径約8cm、高さ約10cm

A02 親子で楽しくポンポンマスコット

新中野 7/31 金

- 10:30～12:30
 - 2,000円
 - (4歳以上小学4年生までは保護者と参加。お子さん1名追加ごとに1,000円追加。)
 - 材料費別 大(約10cm)550円 小(約5cm) 350円
 - 講師/長谷部 美佐保
- ※小学5年生以上、大人は1名での参加可。受講料は2,000円。



毛糸でポンポンを作り、かわいく飾って動物などを作ります。たくさんの材料の中から好きな色で好きなものが作れます。

親子限定講座

A05 植野朋子お菓子教室 ～くまのガナッシュクッキーと牛乳チョコプリン～

新中野 8/7 金

- 10:30～13:30
 - 4,140円(材料費込)
 - 講師/植野 朋子
- ※対象:親子1組(小学生・中学生1名につき保護者1名)

しっとりくまクッキーにホワイトガナッシュを絞ります。ひんやりチョコプリンも作りましょう。

6cmクッキー6枚、チョコプリン2個



A03 フローリストのお花教室 ～ハーバリウム～

新中野 8/1 土

- 10:30～12:30
 - 2,760円
 - 材料費別 2,200円
 - 講師/谷合 高子
- ※対象:小学生～大人
小学3年生以下は保護者同伴。



いろいろな花材からお好きなものを選んでハーバリウムを2個作ります。

A04 タイルアート～イルカのアート～

新中野 8/7 金

- 10:30～12:30
 - 2,070円
 - 材料費別 2,900円
 - 講師/KATSU
- ※対象:未就学児～大人
小学2年生以下は保護者同伴。



大人も子どもも楽しめるイルカのオブジェをお好きな色で作ります。

大きさ:高さ21cm×幅20cm×厚さ2.5cm

大人限定講座

A06 はじめてのフラダンス

新中野 7/31 金

- 10:30～12:00
 - 2,000円
 - 講師/辻本 真希子
- ※対象:大人

フラダンスを通して、体を楽しく動かしながら、心と体の癒やしの時間を一緒にしませんか？ 基本的なステップからゆっくりお教えしますので、運動経験がない方も安心してご参加ください。



※写真・イラストはイメージです

会場 **新中野** コーププラザ新中野 (中野区中央5-6-2 コーププラザ新中野2階) 東京メトロ丸ノ内線「新中野駅」1・2番出口から徒歩約3分

対象 コープみらい組合員

申込方法

お申し込みフォームはこちらから▶



【はがきの場合 ※必要事項をご記入のうえ、お申し込みください】

あて先: 〒164-0011 中野区中央5-6-2
コープみらいコーププラザ新中野2階 コープみらいカルチャー行

- 必要事項: ①講座番号・講座名 ②郵便番号・住所
③受講される方のお名前(ふりがな)・年代(お子さんは学年)
※未成年の方が参加の場合は保護者のお名前をご記入ください。
※ご家族複数名で受講される場合は全員分ご記入ください。
④電話番号・携帯電話番号 ⑤組合員コード

締め切り **6月30日(火) ※はがきの場合は6月30日必着**

- ◆申し込み締め切り後、翌週より順次、ご案内(会場地図・持ち物)と受講料支払いの払込取扱票を郵送いたします。定員を超えるお申し込みの場合は抽選後、結果をご連絡いたします。
- ◆各講座とも最少開催人数に満たない場合や講師都合などにより、講座の開催を延期または中止する場合があります。なお、自己都合によるキャンセルなどの事由の場合はお支払いいただいた受講料・教材費などは払い戻しいたしません。「コープみらいカルチャーのご案内～受講にあたってのお約束～」に基づいた対応となります。
- ※親子・大人限定講座はお申し込みいただいた方以外の入室はご遠慮ください。
- ※お子さんのみでご参加の場合は、会場までの送迎は保護者の責任でお願いします。
- ※受講料にはすべて消費税が含まれています。
- ※お申し込み時にいただいた個人情報は、コープみらいカルチャーからのご連絡やご案内の目的以外には使用いたしません。

【お問い合わせ】 コープみらいカルチャー TEL.03-5385-0745 受付時間/9:30～17:00(日・祝休業)

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

日本の食料が危ない! 「世界で最初に飢えるのは日本」って本当?

日本の食料自給率は38%、エネルギー自給率は15.2%。それでも日々の暮らしは送れてきました。けれどその形は徐々に崩れつつあります。毎月、数千品目もの食料品の値上げ、そしてあの“令和の米騒動”。農家や酪農家の厳しい現状を知り、私たちの食と農を守るためにできることを考えます。申し込み不要。どなたでもご参加いただけます。

【参考】世界の食料自給率(2022年):オーストラリア247%、カナダ177%、フランス118%、アメリカ101% *農林水産省HPより一部抜粋

主催:地域クラブ「平和ガイド 靖国コース」 ●日時/7月4日(土) 13:30～15:30 (13:00 受付開始) ●会場/コーププラザ新中野 4階(中野区中央5-6-2)東京メトロ丸ノ内線「新中野駅」出口1・2杉山公園方面から徒歩約3分 ●講師/鈴木 宣弘さん(東京大学大学院農学生命科学研究科 特任教授・名誉教授) ●定員/50名 ●参加費/700円*学生無料

【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)

夏の暑さを乗り切る身体づくり ゆる体操

年々暑さが厳しくなり、夏は部屋の中で過ごすことが多くなりました。ゆる体操で運動不足を解消しませんか! 身体をさすったり、揺らしたり、柔らかい動きで体をやさしくほぐして、凝りや歪みを取ります。運動の苦手な方も無理なくできます。また産前産後の方も、体のケアとともにストレス解消。リラックスすることができます。女性の方はどなたでもお気軽にご参加ください。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。

主催:地域クラブ「ゆる体操 ゆるり」(共催:東大和市立中央公民館) ●日時/7月10日(金) 10:30～12:00(10:00 受付開始) ●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(女性対象。申し込み多数の場合は抽選し、全員の方に7月3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/7月2日(木)

【お問い合わせ】 東大和市立中央公民館 ※会場は上北台公民館です
TEL. 042-564-2451 受付時間/9:00～17:00(日・月除く)

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、イベント等を急ぎや中止とさせていただく場合があります。