

## みんなで健活！ヨガ&歩行年齢測定

ヨガ未経験者大歓迎！自分の歩行年齢を測定して  
フレイル予防に役立てよう！

フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」のことです。  
予防に最適な、椅子に座ったままできる健康ストレッチヨガを  
体験してみませんか？ヨガのあとの歩行年齢測定ではあなたに  
合ったアドバイスもあります。体をうごかしたあとは、健康を  
テーマに楽しくおしゃべりしましょう♪

- ※動きやすい服装でお越しください。
- ※ヨガは30分程度を予定しています。
- ※歩行年齢測定時に年齢、性別をお聞きます。
- ※歩行年齢測定は約5メートルほど歩いていただき測定します。

2月19日(水)

14:00~16:00

(受付開始13:45~)

江東区総合区民センター

6階第2研修室

(江東区大島4-5-1)



講師 浦 智子(ウラトモコ)さん  
米国ヨガアライアンス認定E-RYT500

ヨガ資格の専門スクール講師。  
そのほか江東区を中心に、文化センター  
等で、初心者やシニアの方も安心して  
参加いただけるヨガ教室を開催。



アクセス  
JR総武線：「亀戸」北口より徒歩15分  
都営地下鉄：新宿線「西大島」  
A4出口より徒歩1分  
都バス：「西大島駅前」下車

{定員} 15名(1組2名まで)

{対象} 大人限定

{参加料} 無料

{持ち物} ハンドタオル 飲み物

{申込み} WEBのみ 上記二次元コードから

{締切} 2月2日(日) 24:00

※申込み多数の場合は抽選し、全員に2月7日までに担当スタッフ個人の  
電話からご連絡します。当選の方は当日開始時間までに現地にお越し  
ください。

※2ページの「参加にあたってのお願い」をご確認の上ご応募ください。



「もったいない」から「ありがとう」へ



## フード&スタディライブ コープ葛飾白鳥店・コープ亀有店

1月31日(金)

10:30~12:00

コープ葛飾白鳥店 店頭

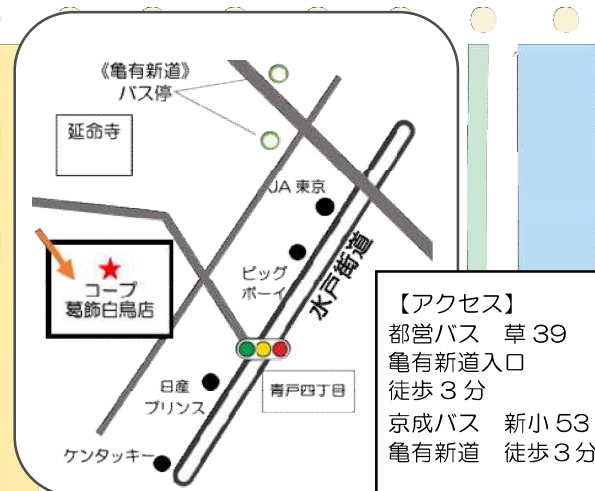
(葛飾区白鳥4-10-17)

コープ亀有店 店頭

(葛飾区亀有2-15-4)

「スタディライブ」

おうちに眠っている未使用の文具が  
ありましたらぜひお持ち寄りください。  
鉛筆、シャープペン、ノートなど、  
未使用文具なら何でもOK



【アクセス】  
都営バス 草39  
亀有新道入口  
徒歩3分  
京成バス 新小53  
亀有新道 徒歩3分



【アクセス】  
バス 小54  
亀有中学校  
徒歩2分  
JR 亀有駅南口  
徒歩12分

○お持ちいただきたい食品

- 賞味期限が2か月以上あるもの
- レトルト食品、インスタント食品
- 未開封で包装が破損していないもの
- 海苔、お茶漬け素、缶詰、瓶詰類
- 乾麺(パスタ、ソーメンなど)
- お米(2年以内に精米したもの)
- 調味料(醤油、食用油、味噌など)
- 菓子類、介護食
- ギフトパック(お中元、お歳暮など)

×お預かりできない食品

- ×賞味期限が明記されていないもの
  - ×開封されているもの
  - ×アルコール飲料(料理酒は除く)
  - ×日本語ラベルのないもの
  - ×サプリメント
  - ×保健機能食品
  - ×医薬品、医薬部外品
- ※お預かりできない食品はお持ち帰り頂きます。  
ご理解・ご協力をお願いします。

お預かりした食品や文具は『かつしか子ども食堂・居場所づくりネットワーク』  
『東京都済生会向島病院』を通じて必要とされている方へ無償で提供させていただきます。

～みらいひろば及び企画参加にあたってのお願い～

《ご来場される場合》

・ご自宅での検温、発熱(微熱を含む)、喉の痛み、咳、倦怠感があるなど体調不安がある場合は参加をお控えください。

《全企画共通》

・お預かりした個人情報は、お申込みの受付や資料・ご案内の送付等必要な連絡のみに使用し、その他の目的には一切使用しません。

・今後の状況や悪天候など不測の事態により実施が難しいと判断した場合、中止させていただくことがあります。

・開催会場への直接のお問い合わせはご遠慮下さい。

☆マスクの着用は個人の判断に委ねます。



# 秋のピースウォーク ～東京下町戦跡めぐり～ 開催報告

10月25日(金)、東京大空襲の戦跡をめぐる秋のピースウォークを開催しました。20代から90代まで幅広い世代の方々にご参加いただき、無事に全行程を終了しました。

この辺りは川に囲まれているため、空襲の時は逃げ場がなく炎に囲まれて命を落とした人も多かったとか。平和ガイドさんの説明に涙される方、平和を願って建立された地藏尊に手を合わせる方もいました。「初めて知る戦争の悲惨さに胸が痛みました。今度はぜひ浅草の戦跡めぐりや平和の旅に参加したい」という声も。最終目的地の東京大空襲・戦災資料センター（江東区北砂 1-5-4）には、焼夷弾の実物など貴重な資料が展示されています。今回参加されなかった方もぜひ行ってみてください。東京1ブロックでは、これからも平和を考える企画を開催していきます。





## コープみらい ピースアクション 開催決定！


参加無料  
※一部事前申込制

平和の大切さを次世代に継承し、「知り、学び、伝える」コープみらいピースアクションを開催します。ひとりひとりが平和について深く考える機会とします。

- 俳優 紺野美沙子さんによる朗読『星は見ている』
- コープみらい平和の旅報告 □ ピースウォーク～戦跡めぐり～
- 折り鶴壁アート □ 平和の絵本コーナー …ほか

2025.3.1(土) 10:15～15:00  
会場 すみだリバーサイドホール

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください/予告なく内容が変更となる場合があります



詳しくはコープみらいHPをご覧ください

★ブロック委員の活動を発信しています★

Instagram



コープみらいHPはコチラ



コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部

※紙面上の二次元コード・URL・ブログが参照できない、ご不明な点などございましたら、こちらの番号へご連絡ください。

TEL03-3382-5665 受付時間/9:00～17:00 土日・祝休み

## みらいひろば2月開催情報

新しい発見や、地域の方との出会いがあります！  
お住まいの地域に近い会場に月1回、誰でも参加でき、暮らしに関わる様々な事を楽しく学び・交流しあえる集いの場です！

【開催時間】 10:00～12:00

参加費 無料  
申込み 不要  
コープ商品のお試し

◆販売・勧誘はありません  
◆初めて・組合員以外・お一人どなたでもOK

☆みらいひろばの内容は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

・初めて参加される方は連絡先などを記入いただきます。  
・2ページの参加にあたってのお願いを全てご確認ください。

持ち物：筆記用具、飲料、マイカップ、ゴミ袋  
(ゴミの持ち帰りにご協力ください)

託児：満1歳～小学3年生までのお子さんを別室でお預かりします。詳しくは下記「託児のご案内」をご覧ください。託児のない会場は、お子さん同席でご参加ください。その場合の安全管理は、保護者ご自身でお願いします。

|        | エリア | 開催日      | 会場                         | 住所                           | 内容                           |
|--------|-----|----------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 江戸川    | 篠崎  | 2/6 (木)  | ミニコープ小岩店2階 コーブルーム(会議室)     | 江戸川区南小岩2-4-26                | 炊飯器でおからのガトーショコラづくり           |
|        | 葛西  | 2/14 (金) | 合同開催<br>葛西区民館4階 講座講習室      | 江戸川区中葛西3-10-1                | ごはんのおとも 食べ比べ                 |
|        | 船堀  | 2/14 (金) |                            |                              |                              |
| 葛飾     | 金町  | 2/5 (水)  | カナマチびらっと第2集会室              | 葛飾区金町6-5-1<br>ベルトレシ金町3階      | お楽しみに♪                       |
|        | 亀有  | 2/21 (金) | コープ亀有店コーブルーム(会議室)          | 葛飾区亀有2-15-4                  | お楽しみに♪                       |
|        | 新小岩 | 2/17 (月) | グリーンパレス3階 集会室303           | 江戸川区松島1-38-1                 | お楽しみに♪                       |
| 江東     | 東陽町 | 2/6 (木)  | 合同開催<br>江東区文化センター4階 第1会議室  | 江東区東陽4-11-3                  | 職員も参加！<br>eフレンズ&<br>コープ商品座談会 |
|        | 豊洲  | 2/6 (木)  |                            |                              |                              |
|        | 西大島 | 2/21 (金) | 総合区民センター6階 第2研修室           | 江東区大島4-5-1                   | お楽しみに♪                       |
| 墨田     | 押上  | 2/10 (月) | すみだ共生社会推進センター3階 第3会議室      | 墨田区押上2-12-7-111              | 切手整理<br>ボランティア体験             |
|        | 錦糸町 | 2/21 (金) | ひがしんアリーナ(墨田区総合体育館) 3階 会議室B | 墨田区錦糸4-15-1<br>錦糸公園内         | タオルハンカチでクマ作り                 |
| 台東     | 浅草  | 2/13 (木) | 台東区生涯学習センター4階 407研修室       | 台東区西浅草3-25-16                | スポーツ吹き矢                      |
|        | 谷中  | 2/10 (月) | 谷中防災コミュニティセンター1階 第3集会室     | 台東区谷中5-6-5                   | お楽しみに♪                       |
| 千代田・中央 | 末広町 | 2/17 (月) | コーププラザ秋葉原B室                | 千代田区外神田6-5-12<br>偕楽ビル(新末広)6階 | リボンの金魚づくり                    |
|        | 勝どき | 2/10 (月) | 京橋プラザ区民館3階 2号室洋室           | 中央区銀座1-25-3                  | ユニセフミニ学習会                    |
|        | 人形町 | 2/25 (火) | 人形町区民館6階 4号室洋室             | 中央区日本橋人形町2-14-5              | 絵本で読む中央区                     |

PICK UP

### みらいひろば東陽町・豊洲合同開催 eフレンズ&コープ商品座談会

コープの宅配注文「eフレンズ」のもっと便利な使い方やアプリについて宅配センター職員に聞いてみよう！お気に入りのコープ商品をテーマにおしゃべりしたら、お買い物ももっと楽しくなっちゃうかも？！

日時：2月6日(木)  
会場：江東区文化センター4階 第1会議室

### 託児のご案内

- 満1歳～小学3年生まで
- 託児マークの会場が対象です
- 初回は同伴でお願いします
- 2回目の参加より、事前のお申込みができます
- 定員がございますので、お申込み多数の場合は抽選となります
- ※詳細は会場のブロック委員におたずねください