



東京3ブロックニュース♪



問い合わせ先：コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部 03-3382-5665 受付時間/9時～17時(土日・祝 休み)

日頃からおいしく食べて腸を元気に 腸活サロンのお誘い

腸

は人体最大の免疫器官、全身の60～70%もの免疫細胞が集まっています。過剰なストレス、運動不足加齢などが原因で腸内フローラのバランスが乱れがち。腸内環境を整えると細菌やウイルスなどから体を守り健康を保てることが広く知られるようになりました。今注目の腸活を、腸栄養学講師 快眠アドバイザーの尾間えみさんをお招きして日頃の腸活のライフスタイル、🍅トマト麴を使った簡単調理を教えてください。試食交流の時間もありますので楽しみに。

- ◆開催日 :2025年2月28日(金) 10:30～12:45
- ◆開催場所 :品川区総合区民会館きゅりあん 4階調理講習室
品川区東大井5-18-1
JR京浜東北線・東急大井町線・りんかい線「大井町駅」徒歩約2分
- ◆募集人数 :20名(大人限定) 申込2人まで ※多数の場合は抽選
- ◆託児 :なし
- ◆持ち物 :マスク、エプロン、三角巾、飲み物、タオル、筆記用具、
- ◆参加費 :無料
- ◆申し込み :右上の二次元コード(読み取れない方はこちら<https://krs.bz/coopmirai/m/t06>)よりWEBフォーム、もしくは上記問い合わせ先よりお電話でお申し込みください。お電話の際は次の①～④をお伝えください。
①東京3ブロック「腸活サロン」②お名前③居住区④当日つながる電話番号
- ◆締め切り :WEB2月2日(日)24:00 電話1月31日(金)17:00

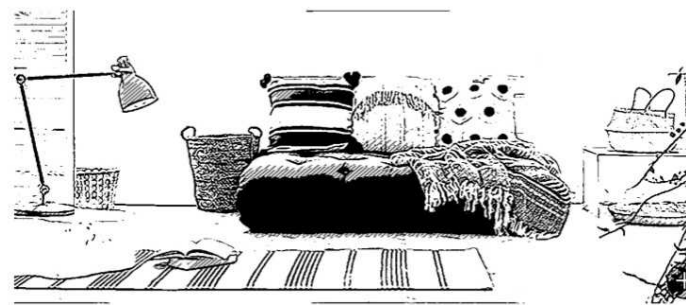


皆さまのご参加をお待ちしております。

※抽選結果を2月10日(月)頃までにご連絡いたします。12日までに連絡がない場合は上記【問い合わせ先】まで。
※結果連絡を含め、留守番電話もしくはショートメールにてご連絡する場合があります。
※中止の時は前日18時までにご連絡いたします。
※本ニュース4ページ目の〈コープみらいの企画、みらいひろばに参加される方へのお願い〉をご覧ください。



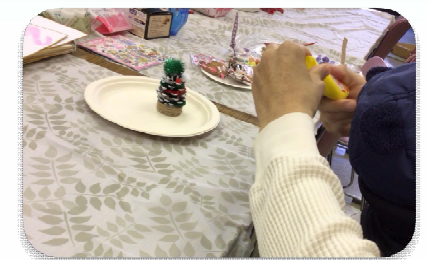
尾間えみさん
腸栄養学講師 St.Frair認定
睡眠栄養学アドバイザー
子ども睡眠アドバイザー



開催報告

ふらっと手芸カフェ & ほっペルーム in 蒲田

自由が丘、大井町で開催し好評だった手芸カフェの第3弾を12月9日10時から、大田区立消費者生活センター2階のグループ活動室と調理実習室で開催しました。今回は見守り託児の方にも参加をいただいて、赤ちゃん連れの親子6組の参加もあり、総勢23人のご参加でにぎやかでした。松ぼっくりツリー🌲とクリスマス柄の石けんデコパージュ、ビーズのキルトピンの3つから選んで作成していただきました。その後お茶とお菓子でまったりと過ごしました。「手作りが好きだから、みらいひろば以外でもこういう企画があったらうれしい♥」「CO・OP クオリティのフィナンシェがとってもおいしい〜」「子どもが小さいので、見守りがあってうれしい。こうやってゆったりとお菓子とココアがただけて幸せ」など。
未就園児とお母さん向け手形アートでもかわいい成長記録が完成しました。また、楽しい企画を開催しますので、お楽しみにお待ちください♪



～試食品～
どうぶつカステラ
ポーロとフィナンシェ

『コープみらいフェスタ in 東京ビッグサイト』 2024年12月1日開催報告(3ブロック)

東京3ブロックでは、「来て！見て！さわって！防災体験」というタイトルで、ローリングストック見本とセンサーライト展示、1日に出るトイレのごみの重さ体験、トイレの凝固剤使用実験など、防災を考えるブースにしました。さらに東日本大震災を体験した方のリアル4コマ漫画を仙台市男女共同参画推進センターより貸与いただき展示しました。また避難所でも遊べるボールゲームを考案。新聞紙を丸めて作ったボールを転がして得点を競う遊びで、小さいお子さまにも楽しめるゲームにしました。

たくさんのご来場、ありがとうございました♪



「4コマ漫画が面白くて防災を考えるよい機会になりました」等々、多くの方に感想を書いていただきました。



ブロック委員の子どもがブロック紹介



ボールをあてて得点を競うゲームも

誰でも参加できる地域の集いの場
「みらい」ひろばは、新しい発見や学び、地域の方との出逢いの場として親しまれています。みなさまのご参加をお待ちしています。

みらいひろば 2月
参加は月に1人1回まで
申込は不要です。
開始時間までに直接会場にお越しください。
なお会場の定員を超えた場合は、先着順となります。

参加費無料
商品販売
動議なし

くコープみらいの企画、みらいひろばに参加される方へのごお願い
*活動の様子や風景を撮影し、その写真や動画を広報のために SNS 等に掲載させていただく場合があります。*みらいひろばはお近くの会場にご参加ください。*お預かりした個人情報は、お申し込み受付、資料・ご案内送付、その他ご連絡が必要な場合に使用します。*当日はゴミ袋、筆記用具、必要な方は飲み物をお持ちください。*みらいひろばはお子さん同伴可です。*喉の痛み、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。*内容は変更になる場合があります。*試食の際は、手洗いにご協力をお願いします。*企画は今後、不測の事態によって、開催を見送る可能性があります。詳しくは1ページ記載の参加とネットワーク推進部にお問い合わせください。*このニュースは当日まで保管ください。

港区 芝浦 2/7(金) 10:30-11:45
港区立男女平等参画センター(リーブラ) 2階 料理室
芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦内
温活! バスボム作り(予定)

定員 20名

品川区 きゅりあん 2/6(木) 10:30-11:45
大井町きゅりあん 4階 調理講習室
東大井5-18-1
バレンタイン チョコギフトを作ろう!(予定)

定員 25名

目黒区 自由が丘 2/6(木) 10:30-11:45
緑が丘文化会館 3階 第9研修室(調理実習室)
緑が丘2-14-23
ひろばがチョコだらけ♡(予定)

定員 15名

世田谷区 三茶 2/6(木) 10:30-11:45
太子堂区民センター 2階 第4会議室
太子堂1-14-20
バレンタイン チョコレートレイ作り(予定)

定員 20名

世田谷区 祖師谷 2/13(木) 10:30-11:45
祖師谷地区会館 1階 第2会議室
祖師谷3-30-30
バレンタイン チョコレートレイ作り(予定)

定員 15名

大田区 蒲田 2/13(木) 10:30-11:45
大田区立消費者生活センター 2階 グループ活動室・調理実習室
蒲田5-13-26-101
キューティクルオイル作りとハンドケア(予定)

定員 20名

渋谷区 代々木の杜 2/18(火) 10:30-11:45
地域交流センター代々木の杜 1階 交流室B
代々木2-35-1^{※1}
キューティクルオイル作りとハンドケア(予定)

定員 20名

渋谷区 YCC 2/18(火) 13:30-14:45
代々木八幡区民施設 YCC 代々木八幡コミュニティセンター 2階 スタジオ3
代々木5-1-15^{※2}
キューティクルオイル作りとハンドケア(予定)

定員 15名

みんな、きてね~

※1 小田急線「南新宿駅」徒歩3分/都営地下鉄大江戸線「代々木駅」徒歩5分 ※2 小田急線「代々木八幡駅」徒歩5分/東京メトロ千代田線「代々木公園駅」徒歩5分 ★イラストはイメージです。

コープみらい
ピースアクション
参加無料 ※一部事前申込制

□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
□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 すみだりパーサイドホール
※会場へのお問い合わせはご連絡ください/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