

4ブロックニュース

シミケアで
きれい♡



肌の構造や紫外線対策について学ぼう

CO・OPのスキンケア商品を使って
年々強くなる紫外線からあなたの肌を守りませんか？
スキンケアによるシミ対策を学習しましょう！



◆主催：東京4ブロック委員会

◆講師：サンスター株式会社 *化粧品の販売はありません

日時：11月20日（木）10:30～12:30（受付10:15～）

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、出口2より徒歩3分

定員：20名（大人限定）※託児あり（1歳以上3名まで）
※託児希望の方はコープリンクよりお申し込みください。

託児をご希望の方には「託児のお約束」をご郵送いたしますので、
備考欄にご住所をご記入ください。（集合住宅の場合は名称・部屋番号までお願いします）

持ち物：飲み物、筆記用具

申込方法：右記二次元コード（要コープリンク登録）

※お申込の際、氏名欄にお住まいの市区、ひらがなで氏名をご記入ください（例：三鷹市 コーぷ たらう）

※二次元コードでお申し込みできない場合は④ページの「参加とネットワーク推進部」までご連絡ください

締切り：11月5日（水）24:00

※定員を超えた場合は抽選とし、当落結果は11月10日（月）頃全員にメールでお知らせします

※④ページの「企画やみらいひろばに参加される方へのお願い」もご確認ください

参加費
無料



ここをクリック→



【コープみらいカレッジ 新中野キャンパス】

🌸 日常のちょっとした時間をステップアップ 🌸
自分自身のためにフォーカスできる時間で学びを!!
コープみらいカレッジならではの多業種講座！
自分磨きの3日間にしませんか？

講師都合により
中止になりました

【第1回】

日時：2025年11月25日(火)

10:30～13:00

場所：コーププラザ新中野
～入学式～

「お酒・ノンアルコール
適正飲酒とスマドリ」

講師：アサヒビール株式会社



【第2回】

日時：2025年12月8日(月)

10:30～13:00

場所：コーププラザ新中野
自分時間を有効活用！

「フリーズドライの魅力と進化」

講師：アサヒグループ食品株式会社
（アマノフーズ）



【第3回】

日時：2026年1月15日(木)

10:30～13:00

場所：コーププラザ新中野
～卒業式～

「コープ化粧品ビューティーセミナー」

講師：株式会社クラブコスメチックス



定員：15名（全3回に参加できる組合員。大人限定）※お申込み多数の場合は抽選となります

受講費：500円（全3回分）

詳細・申込：コープリンク(右記二次元コード)より詳細をご確認いただき、お申込みください

締め切り：11月10日(月) 24:00

※当落結果は11月11日(火)までに、全員にメールやお電話にてお知らせします

※詳細は当選した方に別途お伝えします



みらいひろば



「みらいひろば」は地域のみなさんの集いの場です。
月一回、お住まいの近くの会場1か所に参加できます。
ぜひお近くの会場を覗いてみてくださいね。

みらいひろば		日時	場所	内容
新宿区	大久保	11月25日(火) 10:00～11:30	新宿区立大久保地域センター3階 会議室B (大久保2-12-7)	クリスマスの 可愛い飾りを作ろう 持ち物：ハサミ
	高田馬場	11月19日(水) 10:00～11:30	新宿消費生活センター分館 3階 会議室 (高田馬場1-32-10)	
杉並区	阿佐谷	11月17日(月) 10:30～12:00	阿佐谷地域区民センター 3階 料理室 (阿佐谷北1-1-1)	タカキベーカリーのパン でアレンジレシピ
	高井戸	11月13日(木) 10:30～12:00	高井戸地域区民センター 3階 料理室 (高井戸東3-7-5)	
持ち物：マイカップ、ゴミ袋、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル				
三鷹市	下連雀	11月21日(金) 10:30～12:00	コープ下連雀店 コーブルーム（会議室） (下連雀7-16-22 2階)	栗を使ったスイーツ作り
	牟礼	11月12日(水) 10:30～12:00	コープ牟礼店 コーブルーム（会議室） (牟礼5-3-1)	
中野区	野方	11月17日(月) 10:30～12:00	野方区民活動センター 3階洋室C・調理室 (野方5-3-1)	クリスマスカード作り 持ち物：ボンド、ハサミ
	新中野	11月18日(火) 10:30～12:00	コーププラザ新中野4階 会議室C (中央5-6-2)	
調布市	たづくり	11月21日(金) 10:00～11:30	調布市文化会館たづくり 11階 1103学習室 (小島町2-33-1)	レース&ビーズで ツリーを作ろう
	国領	11月14日(金) 10:00～11:30	調布市市民プラザあくろす3F 会議室2 (国領町2-5-15)	



※「みらいひろばに参加される」場合は
④ページの「参加される方へのお願い」をご確認ください
★参加は月に1回、1会場のみです
★会場の収容人数等により、ご参加いただけない場合があります
★商品の販売・勧誘等はありません
★共通の持ち物：筆記用具、飲み物
(各会場の持ち物もお確かめください)
※同伴の際にはお子さんから目を離さないようご注意ください
2回目以降はお子さんを別室にて託児している会場もあります

0歳～3歳の親子の部屋

親子交流ひろば

ほっぺルーム

＊参加費無料

ほっぺルームではお友達と一緒におもちゃで遊んだり、子育ての情報交換や友達作りもできます。
みんなで楽しくおしゃべりしませんか♡

★手ぬぐい de 体操&舞妓さん
ペットボトルカバー作り！★ ＊画像はイメージ

新中野会場

持ち物：水分補給用飲み物 ♡おやつもあるよ♡

11月10日(月) 10:30～12:00 (受付 10:20～)

コーププラザ新中野 1階託児室 (中野区中央5-6-2)
※東京メトロ丸の内線 新中野駅 出口1,出口2より徒歩3分

11月18日(火) 10:30～12:00 (受付 10:20～)

調布市市民プラザあくろす3階 保育室
(調布市国領町2-5-15) ※京王線 国領駅 徒歩1分

国領会場

ここをクリック→

新中野

締め切り：11月3日(月) 24:00

※当落通知は11月6日(木)までにメールにてご連絡します
また、コープリンクの「企画連絡」からも当落をご確認いただけます
メールが届かない場合には、迷惑メールのフォルダなどをご確認ください

国領

←ここをクリック

主催 東京4ブロック委員会

ハンド
メイド
カフェ

月に一度、自分のための時間
手作りを楽しんでみませんか？

『毛糸でかわいい
サンタさんの
クリスマス飾り』
作り

※ 画像はイメージです

永 福

11/13(木)10:00-11:30

永福和泉地域区民センター
2階 第2集会室 (杉並区和泉 3-8-18)
京王井の頭線「永福駅」北口より徒歩5分

狛 江

11/10(月)10:00-11:30

狛江市立中央公民館【こまえみらいテラス】
2階 多目的室4 (狛江市和泉本町 1-1-5)
小田急線「狛江駅」より徒歩5分

11月より
会場がかわります

持ち物：飲み物(水分補給用)、筆記用具、良く切れるはさみ、ボンド(速乾)

参加費無料

お子さん同伴不可

参加希望の方はお電話にて、ご希望の会場とお日にちを添えて「ハンドメイドカフェ参加」と参加とネットワーク推進部までお申込みください
落選の場合のみ開催日3日前までにご連絡します
連絡がない場合は当選ですのでそのまま会場へお越しください
※申込締め切りは各会場開催日の1週間前です

お申込み
お問い合わせ

Tel:03-3382-5665 コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部
(9:00～17:00 土・日・祝休)

新宿発！！バスで行く

手作りキムチで発酵食品を学ぼう

紅葉も見頃となる季節、飯能市天覧山の麓に位置するピクルスコーポレーション
発酵のテーマパーク『OH!!!～発酵、健康、食の魔法!!!～』の見学を実施します。
施設内『パリシャキ研究所』にて健康に良いとされる発酵食品のキムチを手作りし、
発酵について学びましょう。

日 時：11月20日(木)

8:15集合(時間厳守) 16:30頃(帰着予定)

※帰着時間は道路状況により前後する場合があります

集 合：新宿センタービル前 ＊地上です(新宿区西新宿1-25-1)
JR新宿駅西口より徒歩5分 ＊詳細は下記をご確認ください

見学施設：(株)ピクルスコーポレーション (埼玉県飯能市飯能1333)

定 員：18名 (大人限定) ＊お申込み多数の場合は抽選となります

参加費：無料 ＊現地での体験代、昼食代は各自お支払いください
(キムチ作り体験1500円、昼食1000円となります)
＊キムチはお持ち帰りいただけます

持 ち 物：飲み物、筆記用具
＊施設内は移動がある為、動きやすい服装・靴でお願いします

申込方法：右記二次元コードよりお申込みください(要コープリンク登録) ＊申し込みの際、氏名欄にお住まいの市区、ひらがなで氏名を入力お願いします
(下記、⚠入力例参照)

締め切り：11月3日(月) 24時まで

＊当落結果は11月6日(木)までに、全員にメールにてお知らせします
＊企画や「みらいひろば」へ参加される方へのお願いもご確認ください

主催：東京4ブロック委員会

『ご飯がススムキムチ』
をオリジナルで手作り！

【当日スケジュール予定】

8:30 新宿センタービル前 出発
(途中トイレ休憩あり)

10:15 施設到着
見学&手作りキムチ開始

12:30 昼食

14:30 帰路出発

16:30 新宿センタービル周辺
到着・解散予定

～当日の集合場所～
新宿センタービル ＊地上です

【入力例】

参加人数 必須

1人

1人目

氏名 必須

(調布市) こーぷ はなこ

企画や「みらいひろば」へ参加される方へのお願い

※ご参加の日には事前にご自宅でご検温を行い、発熱等の症状がある場合は参加をお控えください
※天候や不測の事態によって、みらいひろばや企画をやむを得ず急遽中止などの判断を行う場合があります
※お預かりした個人情報は、お申込み受付、資料などの送付、その他ご連絡が必要な場合のみ使用します

●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
03-3382-5665 (9:00～17:00 土・日・祝 休業)