

夏バテしないカラダづくり ～はじめてのバレエストレッチ～

夏を気持ちよく過ごすために、体をやさしくほぐす時間を取り入れてみませんか。バレエストレッチで無理のない動きを楽しみながら、暑さに負けないしなやかな体づくりを目指しましょう。初めての方も安心してご参加いただけます。どうぞお気軽にお越しください。

6月22日(月)

10:00~12:00

(受付開始9:45~)

すみだ共生社会推進センター

3階 ホール

(墨田区押上2-12-7-111)

講師 才賀陽子さん
(サイガヨウコ)
クローバーバレエ
SOEUR認定 薬膳セラピー講師
バレエグループわたぼうし代表

葛飾区で、「60歳からのクラシックバレエ」など初心者やシニアの方も安心して参加できるクラスを開催。その他、年齢に関わらず、心と体が心地よく整うレッスンを届けています。

定員：20名 (大人限定1組2名まで)

※託児あり 定員3名 (1才以上3才まで)
応募多数の場合は抽選となります

参加費：無料

持ち物：バスタオル、飲み物、靴下

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

申込み：Webのみ 下記二次元コード

コープリンクよりお申込みください

※コープリンクからのお申込みには、ユーザー登録(無料)が必要となります

締切：5月31日(日) 24:00まで

ここをクリック

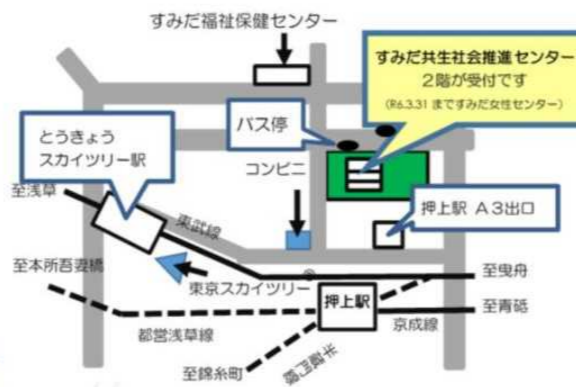


※申込み多数の場合は抽選し、当落結果は6月4日(木)頃までにコープリンクで全員にご連絡いたします

※お申込みに関する注意事項は、コープリンクをご確認ください

※③ページの「企画参加にあたってのお願い」をご確認の上ご応募ください

- ◆動きやすい服装でご参加ください。更衣室のご用意もあります。
- ◆ストレッチは、30分程度を予定しています。その後、先生と交流する時間もあります。



アクセス

京成線・都営浅草線・東京メトロ半蔵門線・東武線「押上駅」下車A3出口徒歩5分
東武線「とうきょうスカイツリー駅」下車徒歩7分
都営バス 錦40「向島三丁目」徒歩1分
業10「とうきょうスカイツリー駅」徒歩8分

フード&文房具ドライブ 店頭にて同時開催

ほっとカフェin白鳥

日時:5月29日(金) 10:30~12:00
会場:コープ葛飾白鳥店 (葛飾区白鳥4-10-17)
1階コープルーム (イートインコーナー奥)
どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

ドレッシングの食べ比べやマンダラぬり絵ができます
飲み物やお菓子もご用意しています♪

◇参加費無料 ◇お申込み不要
◇お子さんの同伴OK (託児はありません) ◇時間内出入り自由
※③ページの参加にあたってのお願いをご確認ください

フード&文房具ドライブ in葛飾白鳥店・亀有店

フード&文房具ドライブは、ご家庭に眠っている食品や文房具を集めて必要とされている方に寄付する活動です。

5月29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)

「もったいない」から「ありがとう」へ



鉛筆、ノートなど未使用の文房具なら何でもOK

お預かりした食品や文房具は、『かつしか子ども食堂・居場所作りネットワーク』『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。

【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、お茶漬の素、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。



6/26 (金) ミニコープ小岩店40周年祭

お店へのメッセージを書いて、一緒にお祝いしよう♪

フード&文房具ドライブ/ほっとカフェも開催。詳細は次号6月15日発行号でお知らせします。



★ブロック委員の活動を発信しています★

コープみらい HPはコチラ



みらいひろば 6月開催情報

【開催時間】
10:00~12:00
10分前から受付開始

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・お一人となっても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。

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♪

- ・初めて参加される方は連絡先などをご記入いただきます。
- ・下記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 | 葛西 | 6/12(金) | 葛西区民館3階 集会室第2、3【託児】 | 江戸川区中葛西 3-10-1 | スクラッチアート |
| | 船堀 | 6/17(水) | 船堀コミュニティ会館2階 集会室第1,2 | 江戸川区船堀 1-3-1 | 口腔体操 |
| 葛飾 | 金町 | 6/5(金) | カナマチぷらっと3階 第2集会室 | 葛飾区金町 6-5-1 ベルトーレ金町3階 | 季節の飾り作り |
| | 亀有 | 6/19(金) | コープ亀有店コープルーム(会議室) | 葛飾区亀有 2-15-4 | すごろく遊び |
| | 新小岩 | 6/15(月) | グリーンパレス3階 集会室303 | 江戸川区松島 1-38-1 | アンブレラマーカー作り |
| 江東 | 東陽町 | 6/9(火) | 江東区文化センター4階 第1会議室【託児】 | 江東区東陽 4-11-3 | エゴスキュー(姿勢矯正体操) |
| | 西大島 | 6/12(金) | 総合区民センター6階 第2研修室 | 江東区大島 4-5-1 | 三角鍋つかみを作ろう！※裁縫道具持参 |
| 台東 | 浅草 | 6/10(水) | 根岸社会教育館 第1会議室 | 台東区根岸 5-18-13 (根岸図書館1階) | クリアファイルで作るマスクケース |
| | 谷中 | 6/8(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 | くるみボタンでブローチ作り |
| 千代田・中央・墨田 | 末広町 | 6/5(金) | コーププラザ秋葉原B室【託児】 | 千代田区外神田 6-5-12 偕楽ビル(新末広)6階 | 垣根に花を咲かせましょう |
| | 勝どき | 6/8(月) | 勝どき区民館 5号室洋室【託児】 | 中央区勝どき 1-5-1 | お楽しみに！ |
| | 押上 | 6/9(火) | すみだ共生社会推進センター3階 第3会議室【託児】 | 墨田区押上 2-12-7-111 | ペットボトルキャップ工作 |

【託児のご案内】初回はお子さん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

- 無料、申込み制 ●満1歳~小学3年生まで ●【託児】マークの会場が対象です
 - 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



~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》

- ・お預りした個人情報は、お申込みの受付や・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。

◇お問合せ◇ 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



ハナマルキの発酵食品と塩こうじについて学ぼう！

最近、味噌などの発酵食品の良さが見直されています。発酵食品はなぜ身体に良いのか？塩こうじのおいしさの秘密とは？ハナマルキ独自の製法や酵素のはたらきについて学べるほか、塩こうじを使った料理も教えてもらえます！

6月11日(木)
11:00~13:30
総合区民センター
(西大島)

【場所】 総合区民センター7階調理室
(江東区大島4-5-1)

【アクセス】 都営新宿線西大島駅
A4出口徒歩1分

【定員】 15名 1組2名まで

【対象】 大人のみ、幼児の参加不可
(託児なし)

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物、筆記具、マスク、三角巾、エプロン
※調理・試食あり。 ※調理があるため、マスク着用をお願いします
アレルギー対応はしておりませんのであらかじめご了承ください

【申込み】 webのみ
右記二次元コード(コープリンク)よりお申込みください

※コープリンクからのお申込みには、ユーザー登録(無料)が必要となります

【締切】 5月31日(日) 24:00まで

※申込み多数の場合は抽選し、当落結果は6月2日(火)頃までにコープリンクで全員にご連絡いたします

※③ページの「企画参加にあたってのお願い」をご確認の上、ご応募ください

