

行事・イベントのご案内



ご自宅で参加いただく行事です。
パソコン、スマホ、タブレット
を使用する内容です

動画配信 YouTube

注意事項

- ①お電話でのお申込みはできません（コールセンターでは受付しません）
- ②お申し込みは、1名単位となります
- ③モバイル通信での視聴は通信量にご注意ください。wi-fi環境での視聴を推奨します
- ④お問合せは、組合員活動部 076-275-9871 まで（9時～17時）

企画コード：N84-E



YouTube 視聴企画

コープいしかわ 組合員活動部 主催



いしかわまるごと
健康
チャレンジ
2021 準備企画 ①

「あいうべ体操」

うたが楽しく！
by 初音 ミク

「あいうべ体操」は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操のことです。

口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながると言われています。

初音ミクが歌う歌と金城短期大学ダンス部のみなさんの動画に合わせて楽しく「あいうべ体操」をしてみませんか？

視聴期間：9月6日（月）～9月12日（日）

定員：100名 ・ 視聴：約3分

監修：石川県健康友の会連合会

動画制作：金城短期大学 ダンス部のみなさん

参加費：無料

備考：YouTubeの視聴方法は、当選案内にお知らせするURLから視聴する、またはYouTubeアプリから見る2通りの方法があります。

あいうべ体操は10～11月に行われる

「いしかわまるごと健康チャレンジ2021」

の準備企画です。ぜひ、この企画で、

「あいうべ体操」を楽しくマスターして

「いしかわまるごと健康チャレンジ2021」

に申込みチャレンジしてみてください！

9月3回おすすめ情報便掲載予定

（8月30日週配布予定）

「いしかわまるごと健康チャレンジ2021」って？

8月30日週掲載予定（9月3回）

健康づくりの習慣を身につけることを目的として、自分が選択したチャレンジ項目を30日間継続して記録をつける取り組みです。

↓ 申込方法 ↓

- ① 9つのチャレンジコースの中（もちろん、口の健康の「あいうべ体操」もあります！）から選んで目標・必要事項を登録し申し込む（ウェブ&OCR 注文用紙記入）
- ② 30日間自分の立てた目標に向かってチャレンジする！
- ③ 終了後、報告書の提出。
- ④ 報告書提出者全員に参加賞、達成者の中から抽選で達成賞が当たる！

アンケート入力にご協力
いただいた方に、**もれなく！**
ラプコクリアファイル&
ふせんセットをプレゼント！

締切 8/21（土）



お申し込みは
こちらから→



石川さん
情報
Live

「リフレッシュ」を要チェック！

番組内にて、
コープいしかわが
紹介されます！

毎月
最終月曜日

コープいしかわがお得な
情報を発信しています♪

「リフレッシュ」をみて「ギフトを利用したい」・
「生協に加入したい」などたくさんの声をいただい
ております。生協の輪が広がっています！

今月は

8月30日（月）石川テレビ放送にて
午前9:50～10:50
（コープいしかわの紹介は10:30頃から）