

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、スマホを使用する内容もあります。

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申し込みはN101-J、H101-Kともに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：N101-J

くらしの見直し講演会

コープいしかわ 組合員活動部 主催

Zoom開催

「自然にお金が貯まる！管理のツボ」

～自分に合った方法で無理なく続けよう～ Zoom 講演会



10月23日(土)

10:00～12:00

定員：80名

参加費：無料

講師 内藤 真弓氏

【プロフィール】

ファイナンシャルプランナー・CFP®認定者・博士(社会デザイン学) 大手生命保険会社勤務の後、FPとして独立。

現在は金融機関に属さない独立系FP会社「生活設計塾カ-」のメンバーとして、生活設計や資金運用、保障設計などの相談業務、各種団体のセミナーや講演を行う。

著書「やりくりポーチでラクラクお金を貯める本」(主婦の友社)

「お金のプロがすすめるお金上手な生き方」(コモンズ社)

「3000以上の家計を診断した人気FPが教える お金・仕事・家事の不安がなくなる 共働き夫婦最強の教科書」

(東洋経済新報社) 等

家計管理はしたいが手間はかけたくない方。

キャッシュレス決済の管理の仕方が分からない方。

これまで家計簿やアプリ、袋分けなどいろいろ試したがお金が貯まらない方。無理なく続けられる方法をお話いただきます。



Zoom はじめての方には、事前に設定方法についてご案内いたします。

お申し込みはこちらから→



申込締切 10/9(土)

当落案内 10/13(水)



企画コード：N101-K

南加賀地域協議会 主催

Zoom開催

「減塩」座談会

誰しも気を付けたいと思っている「塩分の摂りすぎ」。管理栄養士の西原 珠枝さんを交えた「減塩」座談会に参加して交流しませんか？意外なものに含まれる塩分の話や、他の家庭の工夫、ちょっとした調理のコツなど気軽に話してみましよう！

日時：10月29日(金) 10:00～12:00

形式：Zoomを使ったオンライン開催

定員：30名

参加費：無料

準備：筆記用具

備考：事前に Zoom アプリのインストールを推奨します。

(<https://zoom.us/download>)

※Zoom が初めての方には事前に設定方法をご案内いたします。

申し込み画面の備考欄に「Zoom 説明書希望」と入力願います



お申し込みはこちらから↓



申込締切 10/16(土)

当落案内 10/20(水)

企画コード93-G

いしかわまるごと健康チャレンジ実行委員会 主催

健康チャレンジ2021

参加費 無料

とりくみ期間 9月～11月

30日間健康づくりにチャレンジ

複数選択可

注文書にチャレンジしたいコースの6ケタ番号と数量を記入。翌週の配送時にチャレンジシートが届きます。

※複数のコースを選んでも参加賞・達成賞ともお1人に対して1つになります。

A 運動 (例) ウォーキング など 338290	B 食 (例) 野菜たっぷり など 338303	C 口の健康 (例) あいうべ体操 など 338311	D 脳トレ (例) 折り紙・パズル など 338320
E 禁煙・節酒 (例) 禁煙に挑戦! など 338338	F 睡眠 (例) 7～8時間睡眠 など 338346	G 肥満改善 (例) 毎日体重測定 など 338354	H 私の健康法 (例) 吹き戻し健康法 など 338362

さらに、チャレンジ達成者には抽選で500名に景品が当たります。今年の達成賞は選別制です。報告書でご希望の品をお選びください。

参加賞(歯ブラシ)全員にプレゼント!

抽選で 達成賞 500名

申し込み締切 10月31日
報告書締切 12月24日

インターネットからのお申込みはこちらから↓↓↓

いしかわまるごと健康チャレンジ

QRコード

2021年8月大雨災害支援募金 ご協力をお願いいたします。

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。被災された方の一日も早い生活再建に向けて「2021年8月大雨災害支援募金」に取り組みます。お預かりした募金は、日本生協連などを通じて被災された方への義援金、生活支援活動に活かします。皆さまのご協力をお願いいたします。

【募金期間】9月4回～10月3回

【募金番号(6ケタ)】

372706

1口 100円

◎募金の方法

- ・いつもの注文用紙の6ケタ欄に募金番号(372706)と口数をご記入ください。
- ・10口以上の場合は1マスの中に数字を入れてください。
- ・eフレンズ(インターネット注文)からも募金できます。