

行事・イベントのご案内

申し込み締切日 2月18日(土) 視聴案内発送日 2月22日(水)

イベントの申込みフォーム

お申込みはこちら

コープいしかわホームページからもお申込みできます。



動画配信

企画コード：N24-Y

コープいしかわ 組合員活動部 主催

YouTube 視聴企画

参加費 無料

体重1キロ減らしたい ~筋肉編~ アーカイブ



たかが1キロ、されど1キロ、日々、決意と挫折の繰り返し

視聴期間：2月27日(月)～3月12日(日)
(視聴時間：約60分)

講師：神谷 晃央氏 (金城大学 医療健康学部 准教授)
廣瀬 元氏 (金城大学 短期大学部 教授 ダンス部顧問)

ご好評につき!

1月21日(土)に開催された
体重1キロ減らしたい~筋肉編~の
アーカイブ配信を **YouTube** 限定公開にて行います。
日程の都合が合わず、参加を見送った方は必見です!
前半はちょっとした工夫で出来る筋肉の鍛え方や、痩せやすい筋肉の使い方のお話、後半は初音ミクが歌う「**体重1キロ減らしたい**」(2分)の歌に合わせて筋肉を鍛えるダンスレクチャーです。
楽しく筋肉を鍛えましょう!



申込方法：右上の **イベントの申込みフォーム** から
お願いします。



YouTube 限定公開
だから好きな時間に
視聴出来るよ!



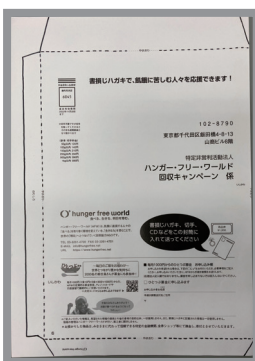
特定非営利活動法人 ハンガー・フリー・ワールド

『第22回 書損じハガキ回収キャンペーン』



書損じの年賀ハガキや切手などを専用封筒に入れてポストに投函することで、飢餓に苦しむ人々を支援することができます。

「封筒作成キット紙」で封筒を作成いただき
その中に書損じの年賀ハガキや切手などを
入れてポストに投函(切手不要)してください。



※封筒はしっかりとのり付けして頂き、量が多くなった場合には
テープで補強ください。
※配送ルートや店舗でのお預かりはできません。ご了承ください。

専用封筒(封筒作成キット紙)をご希望の方は、下記の
二次元コードから封筒請求、またはコールセンター
までご連絡ください。

コールセンター / 0120-759-853

封筒追加請求用



※宅配をご利用の方には、いつもの商品配送ルートでお届けします。
※宅配をご利用でない方には、郵送いたします。
※店舗にも設置しています。

毎月開催!
2月編

Instagram 限定

プレゼント キャンペーン

応募締切 2/26 (日)
コープいしかわ組合員で
コープいしかわ Instagram
のフォロワーならどなたで
も応募できます!



抽選で
5名様

応募方法

* Instagramを
登録していない場合、
アプリをダウンロードしてユーザー登録を
する必要があります。



- 1 フォローする
- 2 「メッセージ」をタップする
- 3 情報を入力する
・組合員コード ・組合員名
・今回のプレゼント名
「サステナブルチョコセット」▶送信



今から
フォロー
しても
OK!

