

行事・イベントのご案内

申し込み締切日

5月20日(土)

当落案内発送日

5月29日(月)

イベントの申し込みフォーム

お申込みはこちら



コープいしかわホームページからお申込みできます。
コールセンター 0120-759-853



会場開催

企画コード：54-Q

救急救命講座 ～入門編～

南加賀地域協議会 主催

救急救命講座～入門編～を開催します！

習ったのに忘れてしまったり、基準が変わったりするので2、3年に一度は受講したいですね！
参加していただいた方にはテキストと修了証が進呈されます！



日時：6月5日(月) 10:00～12:00
会場：コープいしかわ 小松センター 2階 会議室
(小松市矢崎町丙 15番地 1)
講師：小松市消防本部 職員
定員：20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費：無料
駐車場：あり(無料)
保育：なし(お子さま連れでの参加はご遠慮ください)
準備：動きやすい服装
申込方法：右上の **イベントの申し込みフォーム** から、または
コールセンターからお願いします。

企画コード：54-R

コープいしかわ 組合員活動部 主催



会場開催

体重1キロ減らしたい！～測定編～



たかが1キロ、されど1キロ、
日々、決意と挫折の繰り返し

健康的なダイエットのため「自分の体の状態」を知りましょう！
当日は、**体成分測定**を行い、アドバイスを受けます。
次に事前に体験した**※BDHQ**の結果票をもって
管理栄養士によるミニ講話を聞き、食生活を見直しましょう！
後半は下記の3つのコースから**お好みのコース**を体験！
企画終了後は閉館まで**ダイナミック**の施設を利用出来ます！



開催日時：6月10日(土) 10:00～12:00

講師：ダイナミック スタッフ
定員：20名(応募多数の場合、抽選)
参加費：1,000円(体成分測定費として)
6月4回お届け明細表にて請求
(キャンセルの際も参加費のご返金はできません)
会場：スポーツコミュニティ ダイナミック
(小松市八幡イ13番地1)
駐車場：あり(無料)
持ち物：内履きシューズ・運動出来る服装
(企画後にプールを利用する方は
水着・スイミングキャップ・ゴーグル)

※浴室にはシャンプー・ボディソープ等
アメニティグッズが完備してあります。
当日プログラム(予定)

申込時に以下の入力をお願いします
①生年月日 } 体成分測定時に必要
②身長 }
③お好みのコース(下表参照)



コース	内容(時間)	備考
①リフレッシュコース	腰痛・肩こり体操(30分)	初心者向け
②軽やかボディコース	ナチュラルヨーガ(60分)	それなりにやりたい人向け
③筋力アップコース	ボディパンプ(30分)	ガッツリやりたい人向け

時間	Aグループ10名	Bグループ10名
10:05	体成分測定 全員計測終了後に 結果票の見方・生活アドバイス 上記以外の時間で「1分たいそう」	BDHQ結果票を見ながら 管理栄養士によるミニ講話
10:30	BDHQ結果票を見ながら 管理栄養士によるミニ講話	体成分測定 全員計測終了後に 結果票の見方・生活アドバイス 上記以外の時間で「1分たいそう」
10:55	コース・館内利用方法の説明	
11:00～12:00	3つの中からお好みのコース体験	

申し込み〆切：5月20日(土)
当選案内発送：5月29日(月)

お申込みはこちらから ⇒



※BDHQとは？

「簡易型自記式食事歴法質問票」の英語版で東京大学 佐々木敏研究所が開発した個人の食習慣改善のためのツール。個人の直近1ヶ月の食事内容に関する約80の質問の回答をWebで入力すると個別の分析結果や具体的アドバイスを記載した結果票が出力される。



トルコ・シリア地震によるユニセフ自然災害 緊急募金へのお礼とご報告

ご協力ありがとうございました

お寄せいただいた募金額 1,951,616円

お寄せいただいた募金はユニセフ協会指定口座へ全額送金し、トルコ・シリア地震で被災した子どもたちと家族が1日でも早く日常を取り戻せるようにユニセフが被災地で行う緊急・復興支援活動に役立てられます。