

行事・組合員活動部からのご案内

申し込み締切日 **6月3日(土)** 当落案内発送日 **6月12日** 日週

お申込みはこちら **イベントの申込みフォーム**
(コープいしかわホームページからもお申込みできます)
コールセンター ☎ 0120-759-853



Zoom開催 企画コード：N61-S 石川西地域協議会 主催

バランスボールでエクササイズ♪

バランスボール、うまく活用していますか？
優しい動きのストレッチや簡単な運動で体をほぐしましょう！

日時：6月20日(火) 10:00~11:10
講師：池田 由衣 氏 (教え合い講師)
定員：30名 (応募者多数の場合は抽選)
参加費：無料
準備：バランスボール
(お持ちでない方は、安定した椅子の上で行います)
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。



会場開催 企画コード：61-U 能登地域協議会 主催

災害時のトイレの作り方を学ぼう

災害時に身近にあるものでできる簡易トイレの作り方を学びませんか？各ご家庭のトイレに合わせたアレンジも教えてもらいます。

日時：6月22日(木) 10:00~11:30
会場：七尾サンライフプラザ 第12会議室
(七尾市本府中町ヲ部38番地)
講師：北村 裕一 氏 (赤十字防災ボランティアリーダー)
定員：20名 (応募者多数の場合は抽選)
参加費：無料
保育：なし
持ち物：筆記用具
備考：バケツ・新聞紙・ビニール袋を使用して簡易トイレを作る実技も行います。
(道具はこちらで準備します)
申込方法：右上の **イベントの申込みフォーム** から、またはコールセンターからお願いします。



会場開催 企画コード：61-T 南加賀地域協議会 主催

今すぐ! コープこまつに行きたくなる!



~コープこまつファンミーティング~

前半は小松センターでみんなのイチオシ商品 de 店舗内マップ作り、後半は各自コープこまつに移動して店舗職員と交流&自由にお買物!この日知ったイチオシ商品が、あなたのイチオシ商品になるかも?!

日時：6月20日(火) 10:00~12:00
会場：前半⇒コープいしかわ 小松センター 2階 会議室
(10:00~11:00) (小松市矢崎町丙 15番地 1)
後半⇒各自でコープこまつへ移動 (小松市白江町ハ 1-1)
(11:20~12:00)

駐車場：前半・後半ともあり(無料)
定員：20名 (応募者多数の場合は抽選)
参加費：無料
保育：なし (お子さま連れでの参加はご遠慮ください)
持ち物：筆記用具・コープカード or コポカ・マイバッグ
その他：参加の方には、オススメ商品掲載の南加賀地域協議会オリジナル店舗内マップ差し上げます。



申込方法：右上の **イベントの申込みフォーム** から、またはコールセンターからお願いします。

動画配信 組合員活動部 主催

YouTube 限定公開視聴企画 **参加費無料**

体重1キロ減らしたい

~筋肉編~ **アーカイブ**
体が1キロ、さぞ1キロ、日々、決意と挫折の繰り返し

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 **ご好評につき!** 2024年3月31日まで延長します!申し込み不要で下の二次元コードからすぐ視聴できます。
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!

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)

視聴期間：
~2024年3月31日(日)
(視聴時間：約100分)

申し込み不要 視聴はこちらから ⇒



視聴用アドレス ⇒ <https://youtu.be/OKx1sYloa-I/>

※ご注意

Youtubeの限定公開は、Yahooやグーグル等の検索エンジンにアドレスを入力しても視聴出来ません。サイトのアドレスが表示されているところに直接入力してください。

