

# 泉州北エリア

イベントNO. 202108008

主催: コープ委員会和泉北

オンライン  
企画

## 管理栄養士による普段の食生活の見直し&腸活 ヨガで身体のメンテナンス 免疫力UP! 栄養と腸活を学ぼう! (ミニヨガ付き)

管理栄養士の垣内さんによる、栄養学と腸活のお話と、  
初心者の方にもできる、簡単なヨガで身体のメンテナンスをします。

- <講師> 垣内英里香さん
- ★ヨガインストラクター
- ★管理栄養士(病院の管理栄養士歴7年、健康産業の管理栄養士歴5年)



お申し込み  
はこちら



講師:  
垣内英里香さん

- 日 時 **8月27日(金)** 10:00~11:30
- 参加対象 Web会議システム「Zoom」を利用できる方
- 参加費 **無料**
- お申し込み方法 この企画のお申し込みはインターネットのみとさせていただきます。
- 募集人数 **30人**
- 受付締切日 **7月31日(土)**  
※応募多数の場合、抽選となります。  
※当落の結果は、**8月6日(金)**までに、メールにてお知らせします。
- 準備いただくもの 筆記用具

イベントNO. 202109003

主催: コープ委員会和泉西

オンライン  
企画

## 「もまない、押さない、引っ張らない」 さとう式リンパケアにチャレンジしましょう♪ さとう式リンパケアを知ろう!

さとう式リンパケアを通して、身体全般のケアを学びましょう。  
セルフケアで健康とキレイを♡



お申し込み  
はこちら



- 日 時 **9月8日(水)** 10:00~12:00
- 参加対象 簡単な体操をしても健康上問題のない方  
Web会議システム「Zoom」を利用できる方
- 参加費 **無料**
- お申し込み方法 この企画のお申し込みはインターネットのみとさせていただきます。
- 募集人数 **15人**
- 受付締切日 **8月7日(土)**  
※応募多数の場合、抽選となります。  
※当落の結果は、**8月20日(金)**までに、メールにてお知らせします。
- 準備いただくもの 卓上用鏡、磁気治療器用貼り替えシール(100円ショップなどで販売されています)またはテーピングテープ(2cm角にカットしたもの10枚程度)、紐1本(ご自身のウエストがくくれる長さのもの)、動きやすい服装
- 備考 ポイントテーピングリンパケアで、美しさと健康に役立つセルフケアを教えてください。ポイントテーピングケアはセルフケアであり、特定の疾患や患部を治す医療行為ではありません。なお、セルフケアの効果には個人差があります。予めお知りおきください。

イベントNO. 202109002

主催: コープ委員会高石

オンライン  
企画

## 季節の変わり目の、落ち込んだ心と身体に メンタル&ボディアクササイズで リフレッシュしませんか?

コロナ禍を含めてメンタルが落ち込んだ時の、気持ちの上げ方や過ごし方、人間関係の向上を目的としたお話を伺い、座ってできるストレッチでリフレッシュします。

- <講師> 石田満奈美さん
- ★見つめる先は未来『未来幸築アドバイザー』
- ★運動指導歴29年/運動指導者育成歴17年/メンタルトレーナー歴12年
- ★著書『自分自信の取扱説明書』



講師:  
石田満奈美さん



お申し込み  
はこちら



- 日 時 **9月14日(火)** 10:00~12:00  
※9:45より受付します。開始10分前までには接続を済ませてください。
- 参加対象 Web会議システム「Zoom」を利用できる方
- 参加費 **無料**
- お申し込み方法 この企画のお申し込みはインターネットのみとさせていただきます。
- 募集人数 **30人**
- 受付締切日 **8月28日(土)**  
※応募多数の場合、抽選となります。  
※当落の結果は、**9月3日(金)**までに、メールにてお知らせします。
- 準備いただくもの 書類一式(当選者に後日郵送します)、筆記用具、座面の大きいしっかりした椅子、飲み物

**お願い**

当落メールが届かない場合、電話連絡させていただく場合もありますので、連絡のつきやすい電話番号の入力をしてください。

ご注意  
ください

●申込締切日は企画ごとに異なります。ご注意ください。●申込時は確実に連絡のつく電話番号をオペレーターにお伝えください。●抽選の場合、企画委員会のエリア内にお住まいの組合員を優先させていただく場合があります。●子どものお世話は、飲み物や着替え、オムツ、お昼寝を考慮してバスタオルなどをお持ちください。※子どものお世話の対象年齢は、就学前(生後3カ月~就学前6歳)までです。子どものお世話が必要な方は申込時に必ずオペレーターにお伝えください。予約が必要です。●お預かりした個人情報は、委員会活動に関する連絡にのみ使用させていただきます。●感染症による学級閉鎖中のお子さんを連れての参加は、他の参加者への感染の可能性があることから、参加をお断りします。●本企画では、撮影した画像をいずみ市民協が発行する広報媒体および運営するWEBサイト等で使用する場合がございます。画像の使用について、同意いただけない場合は、職員またはコープ委員まで、おしらせください。

### オンライン企画の注意事項

- お申し込み時には必ずメールアドレスを入力してください。
- 当落メールが届かない場合がありますので、「@izumi.coop」のドメインのメールが届くようにしておいてください。
- Web会議システム「Zoom」を使った、オンライン企画です。Wi-Fi環境でのご参加をおすすめします。