

南河内北エリア

イベントNO. 202108010

主催: コープ委員会陵南



ステイホームで鈍った体をリフレッシュ オンラインヨガ教室

コロナ禍だからこそ
ステイホームで楽しく体を動かしましょう。
楽しい時間を共有しませんか?



【講師】東口 有紀さん (ヨガサロン「BeansTree」)

藤井寺市在中の2児の母。
インストラクター歴26年。
現在はフリーインストラクターで活動中。

～現在の指導内容～

ZUMBA、エアロピクス、yoga、ウェープリング、
シンギングボウル チャクラ調整、
パーソナルトレーニング、
子連れレッスンなど行っています。



お申し込み
はこちら



●日 時 **8月23日(月)** 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**

●募集人数 **15人**

●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。

●受付締切日 **8月7日(土)**
※応募多数の場合は、抽選となります。
※当落の結果は、8月16日(月)までに、メールにてお知らせします。

●準備いただくもの ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル

イベントNO. 202108011

主催: 南河内北エリア委員会



好評につき第2弾! おうちdeかんたん!パン作り♥

前回7月に開催したパン作り企画を、好評につき、ふたたび開催します。
「ママと子どもの広場MAHALO」代表の美川智子さんを講師に、
おうちでできるパン作りを教えてください。
1日目は生地作り、2日目は焼き工程を学びます。
オンラインなので、お子さんやご家族の方と一緒に参加しても楽しいかも。
焼きあがったできたてパンを食べながら楽しく交流しましょう。
また交流の際にコープ委員会の活動を紹介させていただきます。



写真はイメージです。



お申し込み
はこちら



●日 時 **8月26日(木)** 14:00~15:00

8月27日(金) 14:00~15:30

●参加対象 Web会議システム「Zoom」を利用できる方
8月26日・27日**両日共に参加できる方**

●参加費 **無料** ※パン作りに必要な材料は各自でご準備いただけます。

●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14日(土)**
※応募多数の場合は、抽選となります。
※当落の結果は、8月19日(木)までに、
メールにてお知らせします。

●準備いただくもの
・オーブントースターまたはオープンが必要です。
・必要な材料・道具は、当選者にメールでお伝え
しますので、当日までに各自でご準備ください。
・当日はエプロンや三角巾など料理のできる服装でご参加ください。
※強力粉や牛乳を使用しますので、
アレルギーをお持ちの方はご注意ください。

イベントNO. 202108012

主催: コープ委員会藤井寺東



オンラインで笑いヨガしませんか 「笑いヨガ」で わらっちゃおう♪

笑いヨガってご存じですか?
誰にでもできる笑いの体操(笑いの健康法)です。
「ストレスの軽減」「様々な痛みの緩和」「リラクゼーション効果」
「血行がよくなり免疫力アップ」などの効果が期待できると言われています。
みんなで笑って楽しいひとときを過ごしましょう。



【講師】栢 和子(かや かずこ)さん

<NPO法人ラフターヨガジャパン・
なにわ大阪笑いヨガクラブ(inあべの)>

心理カウンセラーや
笑いヨガティーチャーの資格を生かして、
笑いヨガ講座の開催や
介護施設での笑いヨガケアなど、
ボランティア講師活動を行っています。



お申し込み
はこちら



●日 時 **8月31日(火)** 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**

●募集人数 **25人**

●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。

●受付締切日 **8月14日(土)**
※応募多数の場合は、抽選となります。
※当落の結果は、8月23日(月)までに、メールにてお知らせします。

●準備いただくもの 動きやすい服装でご参加ください。

お申し込みは **スマートフォン** **携帯電話** **インターネット** でお申し込みます

スマートフォン **携帯電話** からの申し込みは
各イベントの二次元コードよりお申し込みください。

二次元コードからの申し込みが簡単・便利!

インターネット
からの申し込みは

いずみ市民生協 イベント 検索

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。
- こちらからの当選メールが届かない場合があります。
「@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」を使って開催します。
Wi-Fi環境でのご参加をおすすめします。

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生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。