

やお柏原エリア

イベントNO.202310031

主催：コープ委員会やお北

対面企画

■お申し込みはこちらから

■受付締切日

10月7日(土)



～どなたにも、やさしいストレッチと呼吸法で健やかな毎日を～

心と身体をほぐす気功体操

ストレッチ、呼吸法、瞑想などを行い、
ゆっくりとした呼吸とゆったりとした動きで、心と、身体をほぐします。
気の流れが良くなり、肩こり、腰痛、ストレスなどの軽減になります。
自宅で簡単にできるセルフストレッチも、ご紹介します。



※イラストはイメージです

日時 10月25日(水) 13:45～15:15

会場 八尾市立プリズムホール 地下1F リハーサル室 【住所】八尾市光町2丁目40

※プリズムホールの地下1階リハーサル室へのエレベーターは正面入り口左手奥です。

駐車場 あり(有料)

募集人数 抽選25人 **参加費** 100円 ※おつりのないようご準備ください。

対象 中高生以上(目や耳、足の不自由な方も参加可能)

子どものお世話 あり(無料) ※申し込み時要予約

講師 長谷川鎮香(しづか)先生

持ち物 マット替わりのバスタオル・汗ふきタオル・飲み物・五本指靴下(あれば)
※動きやすい服装でのご参加をお願いします。

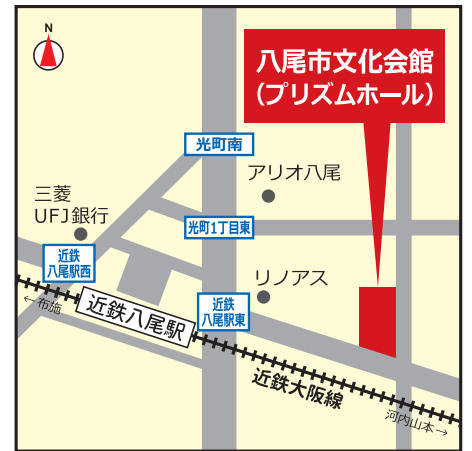
申込方法 インターネットのみ

※当落結果は、10月14日(土)までにメールにてお知らせします。

※申し込み時に連絡のつくメールアドレスをお知らせください。

※「@izumi.coop」からのメールが受信できるようにお願いします。

バリアフリー
お子さま
同伴OK



イベントNO.202311010

主催：コープ委員会柏原

バス企画

■お申し込みはこちらから

■受付締切日

10月7日(土)



国の登録有形文化財のミヅホ酢を見学しよう!

ミヅホ酢工場見学と まほろばキッチンバスツアー

ミゾホ(株)工場でお酢の発酵工程について学習します。
午後はまほろばキッチンで昼食やお買い物を楽しみましょう。

開催日 11月6日(月)

集合時間・集合場所 8:50 JR柏原駅西口ロータリー ※必ず時間厳守でお集まりください。

解散時間 16:00ごろ ※交通事情により、到着が遅れる場合がございます。

行き先 ●ミゾホ株式会社 【住所】奈良県橿原市中町267
●まほろばキッチン橿原店 【住所】奈良県橿原市常磐町605-1
●中西ピーナッツ 【住所】奈良県天理市榎本町2340

募集人数 抽選20人 **参加費** 無料

持ち物 筆記用具、飲み物(必要な方)、酔い止め(必要な方)、マスク(必要な方)、昼食(必要な方)

※昼食の用意はございません。各自ご用意いただくか「まほろばキッチン」のレストラン、売店等をご利用ください。

申込方法 電話・インターネット

※当落結果は、10月20日(金)までにメール・電話にてお知らせします。

※申し込み時に連絡のつくメールアドレスをお知らせください。

※「@izumi.coop」からのメールが受信できるようにお願いします。

※インターネットで申し込みの際、備考欄に参加全員のお名前と緊急時の連絡のため、連絡のつく電話番号(携帯電話など)をご入力ください。

【スケジュール】 JR柏原駅西口ロータリー出発(9:00)→
ミゾホ(株)見学(10:00～11:30)→
まほろばキッチンで各自昼食・自由行動(12:00～14:00)→
中西ピーナッツ(14:30～15:00)→
JR柏原駅西口ロータリーにて解散予定(16:00ごろ)



※写真はイメージです



1～4、7～10、13ページ掲載

バス企画
注意事項



- ・バス座席は指定できません。奇数人数でのご参加の方は基本相席となります。あらかじめご了承ください。
- ・インターネット申し込みの際、備考欄に参加者全員のお名前と、緊急時の連絡のため連絡のつく電話番号(携帯電話など)を必ずご入力ください。
- ・当日連絡のつく電話番号(携帯電話)をお知らせください。
- ・持ち物(マスクなど)に関しては情勢を踏まえて変更になる場合があります。