



生協商品の試食ができます！ プロに教えてもらう揚げ物！ プチ調理も楽しもう～

綿実サラダ油のメーカー岡村製油さんにお越しいただき、油のお話と若ごぼうなど揚げ物を実演していただきます。アターブルキッチンをみんなで調理し、いろんな生協商品を試食して楽しみませんか？



※イラストはイメージです



量ではなく質良く歩くために しっかりとした歩きを手に入れるために ウォーキングレッスンで 美と健康を手に入れよう！

よい姿勢で正しく歩くことは健康に繋がり、いつでも行きたい所に自分の足で歩いていけることは、人生を豊かに、幸せを感じる喜びとなるはず。綺麗に歩くこと、健康のために歩くこと、美と健康を兼ね備えたウォーキングとエクササイズを学びます。



※写真はイメージです



【講師プロフィール】
いとう とおる
TORU (伊藤 徹) さん

1980年生まれ 兵庫県出身
2003年 大阪経済法科大学卒業
中学・高校・大学とバスケットボール部の選手として活躍。卒業後はアパレル関係の仕事に携わる。デューク更家氏と出会い、2003年デューク更家氏に師事。ウォーキングやエクササイズなどを学び、関西1番弟子として20年活動し、独立。現在は「健康ウォーキングスタイリスト」として後進の指導にあたり、各地のカルチャースクールや行政イベント、健康イベントなどで指導。



ココロも身体も柔らかく楽になる 加トちゃん先生の巡美体操

巡美体操とは血流改善のカラダ巡り体操です。カラダの固い方、太ってる方、体力のない方でも大丈夫！足先から頭のてっぺんまで揉む、さする、流す、伸ばす事により全身に血流を巡らせ、リンパを流し、体温を高めます。



【講師プロフィール】

和田 由美さん

フィットネスインストラクター
25年、大手フィットネスクラブにて年間3,000人以上の子どもと大人を指導する。
スポーツクラブ、某有名ホテル、百貨店、老人ホーム、公民館、パルコープ、JAなど更年期以降の女性の健康のための巡美体操を考案し活動の場を広げています。

イベントNO.202502023

主催：コープ委員会やお山手

受付締切日：
2月8日(土)



お申し込みは
こちらから

日時 2月26日(水) 10:00～12:30

会場 JA大阪中河内営農総合センター
2F 調理室

【住所】八尾市服部川1-34-1
★駐車場あり(無料)



参加費	無料
募集人数	抽選20人
子どものお世話	なし
対象	大人のみ
持ち物	エプロン、手拭き、マスク、三角巾、筆記用具、飲み物
申込方法	インターネットのみ

※当落結果は、2月12日(水)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。

イベントNO.202502024

主催：やお柏原エリア委員会

受付締切日：
2月8日(土)



お申し込みは
こちらから

日時 2月28日(金) 10:00～12:30

会場 八尾市文化会館 (プリズムホール)
5F レセプションホール

【住所】八尾市光町2-40
※近鉄八尾駅下車徒歩4分
★駐車場あり(有料)



参加費	無料
募集人数	抽選40人
子どものお世話	なし
対象	組合員とその家族
持ち物	タオル、飲み物、動きやすい服装、履き慣れた運動靴でお越しください。
申込方法	電話・インターネット

※当落結果は、2月14日(金)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。

イベントNO.202503020

主催：コープ委員会国分

受付締切日：
2月8日(土)



お申し込みは
こちらから

日時 3月10日(月) 9:30～11:30

会場 国分図書館
4F 地域交流ホール

【住所】柏原市田辺1-3-7
★駐車場あり(無料)



参加費	無料
募集人数	抽選20人
子どものお世話	あり(無料) ※申し込み時要予約
対象	大人のみ
持ち物	ヨガマットかバスタオル、タオル、筆記用具、飲み物
申込方法	電話・インターネット

※当落結果は、2月20日(木)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。