

イベントNO. 202005005

主催: コープ委員会松原東

誰でもどこでも一緒に、毎回好評です。

## 健康体操 カラダをリフレッシュ



- 日時** 5月7日(木) 13:00~15:00
- 場所** コープセンター松原  
【住所】松原市上田1-4-2 近鉄「河内松原駅」より徒歩約10分
- 駐車場** なし ※徒歩、自転車、公共交通機関を使ってください。  
※お車でお越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
- 参加費** 100円 ※おつりのないようご準備ください。
- 子どものお世話** なし ※お子さまも一緒に楽しみください。
- 募集人数** 25人 ※応募多数の場合、抽選となります。  
※当落の連絡は、4月25日(土)までに、代表者の方へ郵送にてご連絡いたします。
- 受付締切日** 4月11日(土)

**内容** 運動しなくちゃとわかっていても、なかなか出来ないものです。家で手軽にできるストレッチ、良い姿勢作りを一緒に。イスに座ったままでもOK。三宅や天美で教えておられる人気が大谷恵子先生です。楽しいですよ。

**持ち物** 飲み物、フェイスタオル、上靴(なくてもOKです)、筆記用具



大谷恵子先生



地図



↑お申し込みはこちら

イベントNO. 202005008

主催: コープ委員会城山

インナーマッスルを鍛えましょう!

## インナーマッスル ストレッチで心も身体も健康に!

- 日時** 5月13日(水) 10:00~12:00
- 場所** 羽曳野市市民会館 2F 第3・4会議室  
【住所】羽曳野市萱田1-4-4 近鉄「古市駅」より徒歩約5分
- 駐車場** ありますが、台数に限りがあり、すぐ埋まる可能性があります。  
※徒歩・自転車・公共交通機関を使ってください。
- 参加費** 100円 ※おつりのないようご準備ください。
- 子どものお世話** あり: 無料 ※申込時要予約
- 募集人数** 30人 ※応募多数の場合、抽選となります。  
※当落の連絡は、4月25日(土)までに、代表者の方へ郵送にてご連絡いたします。
- 受付締切日** 4月11日(土)

**内容** OSK日本歌劇団出身で、現在はスリムアップストレッチ教室を主宰されている萩之内輝子先生をお招きしてご教授いただきます。イスを活用した室内運動で初心者の方でも安心してご参加いただけますよ!

**持ち物** 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、筆記用具



萩之内 輝子先生



地図



↑お申し込みはこちら

イベントNO. 202004015

主催: 南河内北エリア委員会

生協の会議や企画などの開催中、お子さまをお預かりするスタッフです。

## コープママ説明会

- 日時** 4月28日(火) 10:00~11:45
- 場所** ゆめニティまつばら 3階 市民サロンB  
【住所】松原市上田3-6-1 近鉄「河内松原駅」より徒歩約3分
- 駐車場** あり(有料) **子どものお世話** なし
- 受付締切日** 4月18日(土) ※お申込み後、事務局より電話で詳細についてご連絡させていただきます。連絡のつく電話番号をお伝えください。
- 持ち物** 筆記用具



**内容** 生協の会議や企画などの催しの開催中に、子どものお世話をしてくださるコープママさんを大募集しています。子どもが好きなお方、子育て経験のある方、特別な技術や資格がなくても大歓迎です。興味のある方はお気軽にご参加ください。

### <コープママの登録条件>

- (1) 子育て経験のある方(資格は問いません)
- (2) 登録説明会を受講され、活動内容に了承いただいた方
- (3) 生後3ヵ月以上の子どものお世話に、1日2~5時間程度かかわれる方
- (4) 携帯電話やパソコンでメールを送受信できる方
- (5) 自分の子どもを連れてのお世話はできません

※コープママは、組合員どうしの助け合いの有償ボランティア活動です。収入を目的に応募する方は、ご期待に添えませんのでご遠慮ください。

地図



↑お申し込みはこちら

## コープサロン「物々交換会♪」

- 日時** 4月27日(月) 11:00~15:00
- 場所** コープセンター松原  
【住所】松原市上田1-4-2 近鉄「河内松原駅」より徒歩約10分
- 駐車場** なし ※徒歩、自転車、公共交通機関を使ってください。  
※お車でお越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
- 参加費** 無料 ※コーヒー&お茶菓子:50円(喫茶利用の方のみ)
- 対象** 生協の組合員でなくてもご参加いただけます。
- 申込方法** お申し込みは不要です。当日直接お越しください。開催時間内であれば、何時にお越しただいても、何時にお帰りいただいても自由です。
- 内容** ようこそ、コープサロン「物々交換会」へ♪「自分では使わなくなったけど、誰かに使ってほしい。」おうちを見渡して、まだまだ使える雑貨やお洋服、本、CDなど家に眠っている不用品をお持ちください。交換するものを持参しなくても、気に入ったものを持ち帰ることができます。コーヒーやお茶菓子などの喫茶スペースもあり、おしゃべりやお茶だけの参加も可能です。お気軽にご参加ください♪

**今後の予定** 5月25日(月)  
※毎月第4月曜に開催しています。



### 手作りコーナー

今回は「デコパーズトートバッグ」を作ります。

- 時間...①11:30~12:30  
②13:30~14:30
- 人数...先着30人になり次第終了
- 費用...1個500円(飲み物付)



主催: 南河内北エリア委員会



地図



↑お申し込みはこちら

お申し込みは **スマートフォン** **携帯電話** **インターネット** もしくは **電話** 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2次元コードよりお申し込みください。

2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

いずみ市民生活協 検索



**電話** からの申し込みは  
イベント申し込みダイヤルへお電話ください。

0120-031-302

AM9:00~PM9:30(月~金)  
AM9:00~PM8:00(土)

