

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



ミヅホ(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** ●ミヅホ株式会社 【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



※写真はイメージです

※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)→
ミヅホ(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)



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。