

耳より中越 ニュース



初心者大歓迎♪

やってみよう! たい きよく けん
太 極 拳



ゆっくりを意識し、体幹から動かす太極拳は体のバランス・気血の流れを良くし、自律神経を調え臓器の機能低下を予防すると言われています。

講師をお迎えして、みんなで楽しく太極拳にチャレンジしてみましょう♪

☆日時 10月20日(金) 10:00~12:00 (受付9:45~9:55)

☆場所 高齢者センターふそき 体育館 駐車場無料
(長岡市新保町1399番地3)

☆参加費 100円 (なるべくおつりのないようお願いします。)

☆定員 20名

☆保育 有り (保育定員5名。保育協力費1人につき100円)
※生後6ヶ月~就学前まで

☆持ち物 汗拭きタオル、ヨガマット (なければバスタオル)、
運動できる内履き (できれば靴底の薄い靴)、飲み物

☆〆切り 9月29日(金)

※申し込み多数の場合、抽選となります。結果は10月2日(月)以降、全員にハガキにてお知らせします。

※やむなくキャンセルされる場合は、早めにコープデリ中越センター(0258-47-0701)までご連絡ください。当日は、8:45~9:30までをお願いします。

講師紹介

日本武術太極拳連盟公認

太極拳A級指導員

コープにいがた 組合員理事

小林 佳代 さん

.....切 り 取 り.....
やってみよう! 太 極 拳 申 込 書 <中越エリア協議会行き>

<〆切 9月29日(金)>

〒 ー
住所

組合員名 _____

組合員コード _____

電話番号 _____

氏名

(日中連絡がつく番号)

様

☆保育希望の方

お子さんの名前 (ふりがな)

(男・女)

※連絡用宛名に使用させていただきます。
正確にご記入ください。

(才 ヶ月)

担当者サイン (/)



みんなおいでよ、子育てひろば！

「子育て」「孫育て」中の方、おしゃべりしてお茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？
組合員でない方もOK！お気軽に遊びに来てくださいね♡（時間内出入り自由）

- ・日時……10月18日(水)
10:00～12:00(11:45～片付け)
- ・場所……高齡者センターふどき 第1和室
- ・参加費……1家族 100円
- ・持ち物……マイカップ、お子さんの飲み物、ゴミ袋



地域の茶の間

気軽にきてOK

主催/コープにいがた

～長岡わになーれ～

ご近所のお友だちを誘って、楽しい時間を過ごしませんか（組合員以外でもOK）



気軽に
おしゃべりなどが
楽しめる
スペースです

小さい
お子さんも
一緒にどうぞ

開催時間
内であれば
出入り自由です

日時 10月2日(月) 10時～12時

※毎月第1月曜日開催

場所 健康の駅 四郎丸 地域交流空間わいが家

長岡市土倉 4-1-14

参加費 無料 申し込み 不要

心とカラダがよろこぶリフレックスタイム (10:30～11:00) があります。お楽しみに！

お問合せは TEL 025-201-5561 広報ネットワーク室まで (月～金 8:45～17:30)

コープ学び塾 2017

「食の安全. 安心」

「お母さんの手ってキレイ？」開催報告

7月28日(金)コープテリ中越センターにて親子9名の参加者の皆さんと楽しく学びました。実際に手を洗ってから目に見えない汚れが残っていないか、実験を行いました。



参加されたみなさんより！

「テーマにそったカードゲームで親子で盛り上がり
ました。」

「水洗いだけだとバイ菌が増えるんですね。」

「子供の手より大人の手の方がしわが多い分汚れ
が落ちにくいとわかり、びっくりしました。」



参加してくれたみなさん、

ありがとうございました。

《商品コミュニケーション》

今日はコープクオリティで500円ディナー!!



このマークみたくありますか？

コープクオリティは「おいしさ」の基準を明確にした商品です。
 どのような基準？ 味は？ ほんとうに「おいしい」の？
 あなたの目で耳で舌で確かめてみませんか！！
 500円あればお家でレストラン気分が味わえるかも。
 日本生協連より講師をお招きして開催します。

簡単な調理も行います



▲試食商品ラインナップ(予定)

□参加費：500円 □保育：あります(月齢6ヵ月以上～) 保育協力費：100円

とき	とき	とき	とき
10月3日(火) 10:00～12:00(受付9:45～)	10月10日(火) 10:00～12:00(受付9:45～)	10月17日(火) 13:30～15:30(受付13:15～)	10月19日(木) 10:00～12:00(受付9:45～)
ワークパル上越 (上越市下門前477)	コープテリ中越センター (長岡市南七日町2-11)	黒崎市民会館 (新潟市西区鳥原909-1)	東区フラザ (新潟市東区下木戸1-4-1)
●定員：25名 ★保育定員：10名 申込締切：9月22日(金)	●定員：30名 ★保育定員：10名 申込締切：9月29日(金)	●定員：24名 ★保育定員：5名 申込締切：9月29日(金)	●定員：40名 ★保育定員：8名 申込締切：9月29日(金)

※各会場締切り後、抽選結果を連絡します。また保育定員を超える場合も抽選となります。

お申し込みは コープにいがた 広報ネットワーク室 TEL 025-201-5561 (月～金8:45～17:30)
 7項目をお伝えください。

- ①参加希望日 ②希望会場 ③参加者名 ④住所 ⑤電話番号 ⑥組合員コード ⑦保育の有無



佐渡トキ応援お米プロジェクト

佐渡を味わい知っちゃおう! ～佐渡の取り組み報告会～

佐渡にはなかなか行くチャンスがないという方のために、今回はJA佐渡の方をお呼びして報告会を行います。お子さんも一緒に、美味しい佐渡の味覚を味わいながら佐渡のこと、トキのこと、学んでみませんか？

試食&学習会

- 日時** 10月21日(土)
10:00～12:00
- 会場** ハイブ長岡 2階会議室
(長岡市千秋3丁目315-11)
- 参加費** 200円
- 定員** 設けていませんが、お申し込みの上、ご参加ください。(申し込みのない方はご参加いただけません)
- 保育** 10名 (6ヵ月以上～未就学)、保育協力費100円
- 締切り** 9月29日(金)



小学生以上参加可



※保育お申し込みの方のみ、締切り後抽選結果と詳しい案内をお送りいたします。

お申し込み・お問合せは TEL 025-201-5561 広報ネットワーク室まで (月～金 8:45～17:30)