



7~8月地域会 参加者募集!

とやま生協 西部センター
高岡市戸出春日658-1

応募多数の場合は、抽選になりますので、ご了承願います。 TEL: 0120-555-192 FAX: 076-63-8221

1. ヨーガセラピーで健やかに

日時: 7月21日(木) 10時~12時まで
会場: 横田公民館ホール (高岡市千石町1-16)

参加費: 無料

定員: 10名

持ち物: 飲料、汗拭きタオル

申込〆切: 7月15日(金)



西条・横田地域会主催

今回は椅子に座った状態で、ゆったりとした呼吸法とともに、手足を簡単な動作で動かします。細胞を活性化し免疫力を高めまします。コロナに負けない体力づくりを目指しましょう。

2. 台湾式 足もみ健康法

日時: 7月27日(水) 10時~11時30分
場所: 西部センター2階 (高岡市戸出春日658-1)

参加費: 無料

定員: 25名

持ち物: ズボン着用、白湯500cc、汗拭きタオル、敷物 (バスタオルなど)

申込〆切: 7月22日(金)



戸出地域会主催

誰でも簡単にできる足もみ健康法です。普段の生活に取り入れやすい方法もお伝えしていきます。一緒に楽しく免疫力アップに努めましょう。

3. ランチョンマットづくり

日時: 8月6日(土) 10時~12時まで
場所: 定塚公民館 (高岡市東中川町10-15)

参加費: 一枚100円 (材料費)

定員: 15名

持ち物: 特にありません

申込〆切: 7月22日(金)



定塚地域会主催

世界にひとつだけのオリジナルのランチョンマットをつくりませんか。お好みの柄をサイズにあわせて、ラミネート加工しますので、汚れてもサッと水拭きするだけでOK!

7~8月地域会 活動参加申込書

切り取り

組合員スタッフ宛

ご希望の活動に○をつけて下さい

7~8月の地域会 活動参加申込書を

確かにお預かりしました。

担当

2022年 月 日

1. ヨーガセラピー 2. 足もみ健康法 3. ランチョンマット

組合員名

組合員コード

携帯・TEL