

2023年度 第1回「コープでわくわく講座」

主催: とやま生協



睡眠と心身の健康、 子どもと大人の眠りについて

ぐっすり眠るにはどうしたらいい？



国立大学法人富山大学 名誉教授 博士(学術)、日本睡眠改善協議会 理事、エムール株式会社 睡眠・生活研究所 所長、「すいみん・かるた」制作、ユーキャン「睡眠セルフマネージメント監修」日本眠育協議会 理事

講師: 神川康子 氏

子育て世代やお孫さんがいる方にもオススメ
富山県の女性は、睡眠満足度全国ワースト1位!?

眠りのしくみって?
睡眠の質が変わる?

参加費
無料

開催日時

6月23日(金) 10:00~11:30

会場/定員

- ①とやま生協本部(富山市金屋555)/20名 ※富山会場のみ託児あり(1歳児以上)
- ②とやま生協西部センター(高岡市戸出春日658-1)/20名
- ③とやま生協東部センター(魚津市本江2914-2)/20名
- ④ご自宅からのリモート視聴/定員なし

※①は講師が会場へ来られます。②③はスクリーンで視聴になります

お問い合わせ
お申込み先



とやま生協コールセンター
0120-555-192 (月~金8:30~19:30) web応募⇒6/4(日)

募集〆切日:
TEL⇒6/2(金)
web応募⇒6/4(日)

会場参加希望の方は電話または、QRコードからお申し込みください。
リモート視聴希望の方は必ずQRコードを読み取りお申し込みください。

裏面もご覧ください



事前告知!!

※詳しくは、8月7日(月)~配布のチラシをご覧ください。

素敵なスマホ写真を撮ろう!
心と心をつなぐフォトコミュニケーション

開催日: 9月28日(木)10:30~12:30

講師: 淵上真由 氏 フォトグラファー

心を豊かに、くらしを豊かにする写真を撮るための座学の他、スマートフォンで納得できる写真の撮影方法が学べます。

第2回
企画

第3回
企画

みんなの満足度が高まる話し合いのコツ
~楽しく学べる入門講座~

開催日 11月23日(木・祝)
10:00~12:00

講師: ひびのあゆみ 氏

地域や学校、職場などの集まりに活かせる、発言しやすく本音で話し合えるようになることを目指した初心者向けのファシリテーション講座です。



年間100回以上講演!
TVなど
出演多数!

オンラインこ～ぱ会 参加者募集♪

こ～ぱ会とは？

月に1回、組合員が気軽にあつまって楽しく、オンラインでおしゃべりする場です。組合員サポーターさんの進行で、ミニ学習をしたり、生協のことや暮らしに関わる様々な情報交換をしたりしています。お一人で、ご自宅から気軽に参加できます。1回だけの参加でもOKです。みなさんのご参加をお待ちしています。

開催日時	「テーマ」/内容
5月31日(水)	「富山のプラスチックとごみ問題」 回収されたプラスチックの処分方法や富山のプラスチックごみの状況(特に富山湾のマイクロプラスチック)を学びます。ゴミ処分に関する富山県内の課題をお聞きし、私たち消費者ができることを考えます。(講師:富山県環境政策課)
6月19日(月)	「暑い夏を乗り切る！(夏バテ、梅雨、節電などなど)」 夏バテ防止のために役立つ生協商品(食品、雑貨)の紹介、夏バテ予防法や節電術について参加者どうしで交流をします。
7月19日(水)	「イスに座ってできる『チェアヨガ』を体験してみよう」 「健康」をテーマに7月はイスに座ったまま、自分でできる「チェアヨガ」を体験します。その後、参加者どうしの交流となります。

- ※開催時間はいずれも10:00～1時間程度です。
- ※各開催日の1週間前までにお申し込みください。
- ※参加者には開催前日までにZoomミーティングIDなどを送いたします。



★お問い合わせ先 とやま生協コールセンター (0120-555-192)
★オンラインこ～ぱ会 事務局 組合員活動支援グループ笹倉

オンラインこ～ぱ会参加お申し込み先



その他参加募集中のイベントはこちら



-ピースアクション参加者募集-

広島・長崎両県生協連と日本生協連は、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、毎年「ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」を開催しています。毎年、全国の生協組合員が学び交流する企画です。とやま生協では「広島会場」に参加し、8月4日(金)～5日(土)の日程で親子3組を募集します。「碑めぐり」や「被爆の証言」などの分科会に参加し、平和の大切さを考えます。ぜひ、ご参加をお待ちしております。eop

企画内容の詳細・お申込み先はこちら

