



東 部 ブ ロ ッ ク

5・6月の組合員活動



①カゴメの食生活改善セミナー

野菜がどのように体に良いか、どのくらい食べたら良いかを理解し、野菜を食べたくなるよう行動も変えて行くことを目指す学習会です。（会場が応募多数で抽選となった場合は、自宅リモートでもセミナーを受けられます）

- 日程 : 5月25日(木) 10:00~11:00 (会場の方はこの後にミニベジチェックをします)
- 場所 : 東部センター 多目的室 (魚津市本江2914-2)
- 定員 : 会場参加20名、自宅リモート (会場参加申し込み多数の場合は抽選)
- 講師 : カゴメ(株)
- 持ち物 : 筆記用具



申込〆切 : 5/19 (金)

主催 : 暮らし委員会

②バランスボールで骨盤ケア

バランスボールを使って産後の身体のケアをしませんか！？
初めての方、お子さん連れでも大丈夫です(〇〇)
産後、悩んでいることや困っていることなどもご相談できます！

- 日程 : 6月14日(水) ①10:00~10:45 ②11:15~12:00
- 場所 : 東部センター 多目的室 (魚津市本江2914-2)
- 定員 : 各回10名 ※希望する時間帯にならない場合もあります。
- 講師 : バランスボールインストラクター、産後指導士 稲場さん
- 服装 : 動きやすい服(スカート、ジーパン、ストッキングはNGです)



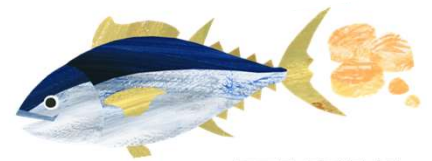
申込〆切 : 5/26(金)

主催 : 子育て委員会

③ツナフレークの学習会

パウチタイプで人気の商品「液切りしないで使える！ツナフレーク」でおなじみの清水食品(株)にお越しいただき、商品のこだわりなどをお聞きする学習会を開催します。
当日は、かんたんに作れるツナフレークを使ったレシピの調理も行い、試食します。

- 日程 : 6月20日(火) 10:00~13:00
- 場所 : 東部センター多目的室・調理室 (魚津市本江2914-2)
- 定員 : 20名(申し込み多数の場合は抽選)
- 講師 : 清水食品(株)
- 参加費 : 100円
- 持ち物 : エプロン、三角巾、筆記用具



TUNA

申込〆切 : 5/26 (金)

主催 : 宅配活動委員会



お申し込みはQRコード・電話・メールから

電話 ☎ 0120-555-192 (コールセンター)

メール i-wakai@toyama.coop 担当 : わかい・かみや