

い〜 E ぶあん

No.5 2019. 10. 28 発行

お問い合わせ 東ブロック事務局
TEL 0120-075-129
FAX 622-8195

♥East（東）のE！ 生協ぶあんがたくさんできたらE〜なあ〜

第1回

こころとからだのリラックス

参加者募集

♥ 子育てや家事にがんばるママ！

♥ からだとこころをほぐして、「自分へのごほうび」の時間を作りましょう。

♥ 地域で集まって活動する「エリア会」の紹介もあります。「エリア会」で、商品やちょっと気になる身の回りの学習など、一人ではできないことを仲間と一緒に取り組んでみませんか？

「リンパセルフマッサージ」「アロマのある暮らし」

【対象】 東ブロック（東山区・伏見区・南区・山科区）にお住いの組合員とその家族

【定員】 各会場20人（申し込み多数の場合は、抽選になります）

託児 無料



【申し込み方法】 電話または、メールで、東ブロックまで お申し込みください。

※メールの方は、①〜⑤を明記し、送信後東ブロックより確認のメールがなかった時は、お電話ください。

件名：①件名「リンパ」または、「アロマ」

本文：②お名前 ③組合員番号 ④電話番号（平日の昼間に連絡のつく番号）⑤託児の有無
（子どもさんのお名前、性別、月齢）

【申込締切日】 11月15日（金） 16:00まで

※当落は 11/18（月）以降ハガキでお知らせします。

【お問い合わせ・お申込み先】 京都生協 東ブロック事務局

フリーダイヤル：0120-075-129

Eメール：higashi-burokku@kyoto.co-op.jp



※頂いた個人情報につきましては、生協の取り組みのご案内等に利用させていただく場合があります。

♥ リンパセルフマッサージ



子どもを抱っこする時に左右クセはありませんか？
日頃のクセが体を作ります。
リンパマッサージで身体のバランスを整えましょう。
肩こり・腰痛・冷え性を改善し、小顔効果もアップ！

日時：11月29日（金）10:00~12:00

場所：京都テルサ（東館2階）研修室

- JR「京都」駅八条口より南へ徒歩15分
- 近鉄「東寺」駅より東へ徒歩5分
- 地下鉄「九条」駅より西へ徒歩5分（④番出口）
- 市バス「九条」車庫すぐ（南隣）

参加費：無料

＜講師＞

犬飼 陽子さん
日本リンパエステティック協会
認定
エステシャン

♥ アロマのある暮らし



「香り」は、私たちのこころやからだに様々な働きかけます。
「香りのチカラ」に注目したアロマセラピー。
ルームスプレーを作って香りを暮らしの中に取り入れましょう。

日時：12月2日（月）10:00~12:00

場所：コープ桃山集会室

- 京阪「丹波橋駅」・近鉄「近鉄丹波橋駅」より徒歩7分

参加費：300円

＜講師＞

板垣 美保子さん

AEAJ認定アロマセラピーインストラクター

第2回の予告で〜す

こころとからだのリラックス

♥ 骨盤メンテナンス

1月30日（木）コープ山科新十条 集会室

♥ 子育てママの整理収納

2月 3日（月）石田集会室

*詳細は、EぶあんNo.6（12月2日発行予定）をご覧ください。

参加者募集

0才児からの音楽会



赤ちゃんと一緒に音楽を楽しみませんか？女性4人組のサクソ奏者「セリシール サクソフォンカルテット」を迎え、年内オープン予定のコープ山科新十条で音楽会を開催します。マタニティの方もどうぞ。お気軽にご参加ください。コープのクリスマスケーキの試食もあります。お楽しみに！

日時: 11月26日(火)

10:30~12:00

会場: コープ山科新十条 2階集会室

(旧洛東自動車教習所) 山科区西野山中臣町4-1-1 (地図参照)

定員: 20組

組合員でない方も参加できます。
応募者多数の場合は抽選。

参加費: 無料



×切: 11月15日(金) 16:00

*当落は11/18以降にハガキでお知らせします。



コープのクリスマスケーキ「ふんわり♡いちごのおくりもの」を試食するワッ!

演奏: Cerisier Saxophone Quartet
セリシール サクソフォン カルテット



音大出身の同級生、女性4人組です。
福祉施設などで演奏しています。

<曲目>

ミッキーマウスマーチ
小さな世界
アンパンマンメドレー
ファミリーアニメコレクション
パブリカ、他



*曲目は変更する場合があります

<お問い合わせ・お申し込み 東ブロック事務局>

TEL: ☎ 0120-075-129 (月~金 9:30~16:00
不在の場合はおかけ直してください)

Eメール: higashi-burokku@kyoto.co-op.jp

Eメールの方は、件名: 0才児の音楽会 本文: ①名前 ②組合員番号 (組合員番号をお持ちでない方は住所) ③日中連絡の取れる電話番号 ④同伴者名 (年齢) を記入してください。送信後、東ブロックより返信がなければお電話ください。



2020年度登録 サークル募集 11/15 締切

サークルとは、参加している組合員が主体になって、文化スポーツ・一般教養など、学び合い教え合う活動です。

◆代表者は下記のサークル協議会に出席します。

12月10日(火) 石田集会室 10時~11時

12月11日(水) コープ桃山集会室 10時~11時

<お問合せ> 東ブロック 0120-075-129

(月~金 9:30~16:00 不在の場合はおかけ直してください)



参加者募集!

知ってる?

主催: 東山エリア会

「お米」と「ごはん」のちがい

参加費無料

無洗米の効果や意外と知らない玄米の炊き方について一緒に勉強しませんか?
講師に、東洋ライス(株)さんをお迎えします。

日時: 令和元年12月 3日(火)
10:00~12:00 (受付 9:45~)

会場: コープ桃山 2階集会室

定員: 20名 (応募多数の場合は抽選になります)

託児: あり 無料 (満1歳から小3までのお子様)



申込方法: 下記の京都生協東ブロック事務局まで電話かメールでお申し込み下さい。
メールの方は以下の件名、本文の①~④をご記入下さい。
送信後、東ブロックより確認のメールが届かなかった時はお電話下さい。
件名 知ってる? 「お米」と「ごはん」のちがい
本文 ①お名前 ②組合員番号 ③日中にご連絡のとれる電話番号
④託児の有無
【有の場合はお子様のお名前、性別、年齢(4歳までは月齢)もお願いします】

申し込み締切: 11月15日(金) 15:00まで
※当落は11月21日(木)までにハガキでお知らせします

申込み先: 東ブロック事務局 担当: 細見

フリーダイヤル: 0120-075-129
(TEL受付 月~金 9:30~15:00)

E-mail: higashi-burokku@kyoto.co-op.jp

※いただいた個人情報、東ブロック事務局の学習会のご案内等に利用させていただきます。



試食
あります!

