

参加無料

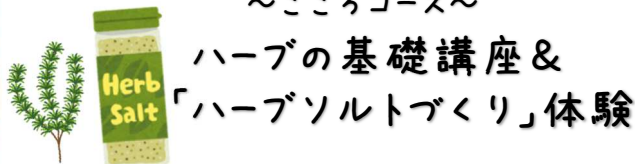
『こころとからだをほぐす』

～寒くなると、つつい心も体もこわおってしまいますね。
あなたがほぐしたいのはどちらですか?～

＼一宮生協組合員さんによる【無料講座】開催／

- 日時：2022年2月2日（水）10：00～12：00
- 会場：名古屋文理大学文化フォーラム（旧 稲沢市民会館）小ホール
（住所 稲沢市正明寺3丁目114番地）
- 対象：一宮生協組合員さんとそのお友だち、事前のお申込みが必要です。
- 内容：「こころコース」または「からだコース」のどちらかのコースに参加後、みなさんでティータイム&座談会・生協クイズを実施！

～こころコース～



ハーブの基礎講座 & 「ハーブソルトづくり」体験

いろいろな料理の美味しさをアップさせる魔法の調味料「ハーブソルト」をオリジナルで作ります。作ったハーブソルトはお持ち帰りいただけます。

- 講師：一宮生協スタディークラブ
「taste Aroma & Herb」登録組合員のみなさん
 - 定員：20名
- ※妊娠中の方やアレルギーをお持ちの方はご遠慮ください。



～からだコース～

ピラティスインストラクターによる「プチピラティス」体験



キーワードは「骨盤」！ピラティスの要素を含んだ軽い運動の他、テニスボールを使った筋膜リリース体験や、正しい姿勢の確認方法をお伝えします！初めての方も大歓迎♪

- 講師：一宮生協 特技登録組合員
ピラティスインストラクター 浅野ゆかさん
- 持ち物：ヨガマット(バスタオルでも可)
& レジャーシート(土足会場のため)
- 定員：10名

約1時間の各コースを体験した後は、ハーブティーとお茶菓子を楽しみながらみんなで座談会&景品付き生協クイズ！組合員理事おすすめ商品をGetしよう！

誰でも簡単！スマホ・パソコンで申込み ※申込み切：1月8日（土）

- ①右のQRコードをスマホのカメラで読み込み、申し込みフォームにアクセス！
※パソコン場合はブラウザのアドレス欄に直接入力できます
<https://forms.gle/NEvLrnYfGG1htvTw9>
- ②抽選結果および当選者には持ち物等、当日の参加案内を1月17日（月）にメールで送信します。必ずご確認ください。



＼WEB申し込みはこちら／

★電話でも申込み・お問い合わせができます。

アイチョイス・コールセンター ☎0120-52-1252（受付：月-金9：00～18：00）
※抽選結果・参加案内は、1月17日（月）～21日（金）の配達時に文書にてお知らせいたします。