

コープアドバイザーに

講座を依頼しませんか?

5人集まれば、コープアドバイザーの講座にお申込みできます。

コープアドバイザーはさまざまな資格や知識を持った組合員が講師となり、組合員どうしの学びあいの場をつくる活動です。

～教え合い 学び合い～

詳しくは
こちらから



◆現在ご登録のコープアドバイザー紹介◆

テーマ	講座名	講師名	講座内容
防災	みぢかな防災・そなえる防災	秋元 悦子	災害について考え、被害を少しでも少なくする方法を学びます。
食・健康づくり 商品・料理	クッキングスクールひまわり・なかよしこどもクッキング	平塚 道子	身近な食材や野菜を使ったおもてなし料理や、時短料理、お菓子づくりなどを楽しく学びます。
健康づくり	姿勢講座	奥井 典生	姿勢の専門家が姿勢のゆがみの影響や予防についてお話をします。
介護学習	認知症が心配なあなたへ	山川 英子	認知症との向き合い方、付き合い方、予防法を伝授します。
子育て	絵本講座 絵本のおみきかせ	村林 葉子	よみきかせを通して絵本の良さや絵本のもつ力を楽しくお伝えします。
SDGs・環境	家庭におけるゴミの廃棄を見直しませんか	柴田 実	ごみの問題や、生ごみを堆肥化するダンボールコンポストの作り方などを学びます。
食・健康づくり 商品・料理	手軽につくれる健康料理	森田 みゆき	旬の材料で手軽につくれて、栄養バランスのとれたお料理と一緒に楽しくつくりましょう!
子育て	0～6歳ぐっすりねんね講座	村木 よしえ	「ねんね(夜泣き・寝かしつけ)」に悩むママたちに、赤ちゃんの睡眠改善についてお話します。
SDGs	リユースで捨てない片づけ・スタート講座	上川 ひらり	捨てるだけが片づけじゃない!片づけの極意と、モノの手放し方をわかりやすくお伝えします。
食・健康づくり・子育て	いのちの大切さ	藤本 あさ子	いじめや差別、偏見など、言葉の影響を受けやすい「いのち」の大切さを看護師の視点からお話します。
食・健康づくり・子育て	いのち、強いからだをつくるもの	齋木 真由	いのちの大切さ、つよいからだをつくるための食べ物やその食べ方などを看護師の視点からお話します。
子育て	親子ふれあい遊びリトミック	山口 里美	リトミックや楽器遊び、絵本などで、お子さんとふれあう時間を楽しく過ごしましょう。

〈各講座お申込みは:コールセンターへ〉

TEL: 0120-514-460 月～金 9時～19時 土 9時～17時30分

*受講料は無料です。(ただし、内容によっては、材料費など別途必要な場合もあります。)

*地域が限定されている場合があります。詳しくは上記ホームページをご覧ください。

お問い合わせは 組織活動推進課 TEL:059-271-8503 (月～金 9時～17時30分)

「夕食宅配」のご案内

お知らせ 月曜日～金曜日の中で、週3日以上からご利用できます。

※冷凍おかずセットは「夕食宅配」利用の方のみ注文ができます。お気軽にお問い合わせください。

にぎわい御膳コース

●約500kcal(週平均) ●塩分4g以下(週平均)

不足しがちな野菜の43%が摂取できます。1日に必要な350gのうち150g以上!!

価格 1食あたり **749円** (税込)



お弁当コース

●約500kcal(週平均) ●塩分2.5g以下(週平均)

価格 1食あたり **579円** (税込)

おかずコース

●約400kcal(週平均) ●塩分3.5g以下(週平均)

価格 1食あたり **642円** (税込)

冷凍おかずセット

昼食・土日用のお食事として「冷凍おかずセット」をご用意しました。

●冷凍で1セット6食分をまとめてヤマト宅急便にてお届けします。
●容器は使い捨てになりますのでご自宅で処分をお願いします。



価格 1セット(6食入) **3,747円** (税込) (送料込)

(イメージ写真)



お問い合わせ、お申込みは 夕食宅配事業課 TEL:0120-502-315 (月～金 10時～17時30分)

コープみえ 夕食宅配 検索



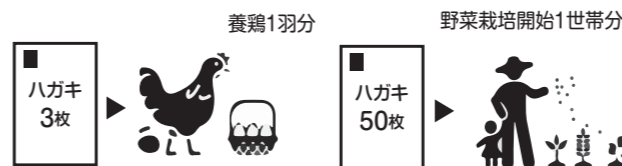
おうち時間を使ってできる。集めて送って国際協力!

書き損じハガキなどを送ろう!

飢えに直面する人は世界で7億人を超え、高止まりしています。ハンガー・フリー・ワールドは、書き損じハガキなどを集めて換金し、飢餓に直面する人々の自立を支援する活動にあてています。世界中の食卓が笑顔で満たされるよう、みなさまのご協力をお願いします。

ご家庭に眠っている書き損じハガキや商品券など送ってください。詳細はHPをご覧ください

支援でこんなことができます



送付先

回収キャンペーン専用封筒でお送りください。市販の封筒や段ボール箱で送る場合は送料負担をお願いします。

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-8-13 山商ビル8階
ハンガー・フリー・ワールド 回収係あて

※専用封筒をご希望の方は下記組織活動推進課までご連絡ください。

認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドは、飢餓のない世界を創るために活動する民間の国際協力団体です。パングラデッシュなど5カ国で活動しています。

Vポイントを使って1ポイントから寄付できます。
https://yahoo.jp/sy_jyd



hunger free world
食べる、生きる、明日を育む。



お問い合わせは 組織活動推進課 TEL:059-271-8503 (月～金 9時～17時30分)

「保障の個人相談」のご案内

「加入している保険の更新時期が来ていて、保障内容をどうしようか…」
「だいぶ前に加入したがん保険、新しい保険に変えたほうがよいのかな…」など、生協子会社の保険代理店の職員が相談に対応します。

〈各会場とも事前予約制です〉

※先着順で承ります。各開催日の1週間前までにお申込みください。

〈相談時間は下の時間帯からお選びください〉

①13時～ ②14時30分～ ③16時～

- 日程のご都合がつかない場合は調整いたします。
- ご自宅への訪問やオンライン相談も承っております。お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください。



お問い合わせ・お申込みは 保険代理店 コープサービス東海みえ TEL:0120-564-481 (月～金9時～17時 祝日を除く)

コープサービス東海 検索

「AOKI」のご案内

スーツのAOKI店舗でのお買物が

10%割引 となります!

会計時に組合員証を提示してください。組合員特典は、組合員並びに同居のご家族まで割引対象です。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

スマホ・タブレットはこちら



東海コープ AOKI 検索



お問い合わせは 東海コープ事業連合 生活サービス事業部 TEL:0120-282-220 (月～金 9時30分～17時)