

## 健康寿命を延ばすには ～自分の足でいつまでも歩ける生活を～

南部②

主催：くらしの助け合いの会 龍ヶ崎地域

講師：コアコンディショニング協会インストラクター 染谷（そめたに）順子氏

日程：11月2日（月）10:30～12:00

（10時15分～ 受付）

場所：コープデリ龍ヶ崎センター（龍ヶ崎市松ヶ丘4丁目3-1）

参加費：無料

申込方法：10月23日（金）までにお電話にてお申込みください

持ち物：タオル（体操中に使用）、飲み物

その他：・駐車場は無料です。

・応募者多数による落選やイベント中止の場合のみお電話でご連絡します。  
お電話がない場合は当選となりますので、当日会場にお越しください。

30名募集

椅子に座って  
体操します

〈お電話申込み〉



0120-160-231

（総合企画室：月～金 9:00～17:30）

（右記①～⑥をお伝えください）

① 南部2 健康体操

② 氏名（ふりがな）

③ 組合員番号 ④ 郵便番号 ⑤ 住所

⑥ 日中連絡がとれる電話番号

お預かりした個人情報は目的以外には使用しません



本場  
小田原！

## （株）鈴廣かまぼこ学習会を開催しました♪

9月18日（金）コープうしく店にて「鈴廣かまぼこ学習会」を開催し25名の方が参加しました。まずは、慶応元年創業、（株）鈴廣様の企業理念や歴史についてのお話や、天然素材にこだわったかまぼこ作りと消化吸収の良い「板付きかまぼこ」の特徴について、クイズを交えながら楽しくお話いただきました。

また、飾り切り体験ではかわいいウサギや見た目も華やかなバラ作りに挑戦しました！お正月だけでなく、お弁当や普段のおかずの盛り付けにも応用できそうですね！

たくさんのご参加ありがとうございました♪

### 《参加者の感想》

- ・鈴廣さんのかまぼこは、いつも食べているかまぼこより弾力がありおいしい。
- ・甘味と塩味のバランスが好みでした。宅配でも利用したい。
- ・飾り切りの練習ができ、たくさんレパートリーが参考になった。家でも作って食卓を華やかにしたい。
- ・かまぼこの栄養についての詳しい説明が勉強になった。

ほぺたんもねじり鉢巻き  
で参加したよ！



学習会や企画料理レシピなどブログで紹介しています



ご参加ください

今月の学習会などお申込みはこちら→  
南部ブロック以外の学習会にも参加できます



## 11月ブロック別総代会議のご案内

総代の  
皆さまへ

11月に開催のブロック別総代会議の日程は下記の通りになります。総代のみなさま、どうぞよろしくお願いいたします。いずれも内容は同じですので、ご都合に合わせてご参加ください。

【総代会議】コープうしく店2Fコミュニティルーム

11月16日（月）10:00～12:00

11月18日（水）10:00～12:00

【オンライン総代会議】Zoom

11月19日（木）10:00～11:30

11月19日（木）19:00～20:30

11月22日（日）10:00～11:30



## いばらきコープ&JA全農いばらき共催 ときどき収穫祭2026

～秋の味覚、おいしすぎて滅！！元気いっぱい！さがしにいてみっけ～

親子3代で楽しめる食と農に触れ合える体験型イベントを開催します！

みなさんのご来場をお待ちしております♪

日時：11月7日（土）9:30～15:00

会場：ポケットファームときどき茨城町店 駐車場  
（東茨城郡茨城町下土師字高山1945）

楽しい企画がもりだくさん♪

- ・地元生産者の新鮮野菜や加工品販売
- ・磯山純ライブステージやじゃんけん大会
- ・子ども用制服を着てコープデリ宅配のトラックと記念撮影&子ども免許証プレゼント
- ・野菜あてゲームや牛乳パックでホイッスル作り
- ・キッズマルシェ・フードドライブ・未使用文房具回収



「キッズマルシェ！参加者募集

～ ときどき収穫祭で  
お店屋さんを体験しよう ～

日時：ときどき収穫祭内で開催  
10:00～12:00

対象：小学生15名  
（応募者多数の場合抽選、  
当落の案内いたします）

参加費：無料

申込方法：下記二次元コードまたは  
総合企画室へ電話

申込締切：10月23日（金）

<https://tinyurl.com/2ceah3k6>



## いばらきコープフェスタ2026

in 笠間芸術の森公園

日時 12月5日（土）10:00～14:30 ※小雨決行

場所 笠間芸術の森公園 イベント広場（笠間市笠間2345）

昨年は来場者数 8,000 名 ♡ 楽しかった  
と好評の声をいただいています。  
更なるパワーアップにむけて準備中です♡

今後もブロックニュースで  
案内していきます♡  
待ってね～（\*▽\*）

