

東部ブロックニュース

はろっこ

Hello&鹿行

鉢田・行方・潮来・鹿嶋・神栖地域の組合員さんにお届けしています

2026年1月5日～9日配布



発行：いばらきコープ 東部ブロック委員会
お問い合わせ：総合企画室 0120-160-231
(月～金9:00～17:30)

募集

ハイブリッド みんな de ハッピーボディ操③ 東部①

～姿勢を整えちゃいましょう～

「みんな de ハッピーボディ操」シリーズ化の3回目です。昨年度実施していた動きを継続しながら、さらに新しい動きも学びます。もちろん、初めての方もご参加いただけます！Zoom 参加者には後日 ID をメールでお送りします。

- *日 時 1月27日(火)10時～11時半(予定)
- *参加方法 Zoom または 会場参加(麻生公民館 行方市麻生1221)
- *募集人数 20名(最少催行人数5名)応募者多数の場合抽選
当落の結果は1月19日(月)以降にご連絡します。
開催1週間前までに連絡がない場合は総合企画室までお問い合わせください。
- *参 加 費 麻生公民館に参加の方のみ100円
(非組合員200円・保険料、お茶代)
- *託 児 1人につき100円
(6ヶ月以上の未就学児 お名前、年齢をお知らせください)
- *持 ち 物 ヨガマット(あれば)、フェイスタオル、飲み物
※数に限りはありますがヨガマットはこちらで用意できます。
不足する場合もあるので念のためバスタオルをご持参ください。
お持ちであれば5本指ソックスでご参加ください。
- *応募方法 電話 または 2次元コード
- *締め切り 1月15日(木)

お問い合わせ、お申し込みは総合企画室まで

0120-160-231(月～金 9:00～17:30)

2次元コードからの
お申し込みはこちら



- 電話でお申し込みの方は、下記の必要事項をお知らせください

- 企画名(東部①、②)
- 組合員コード
- 申込者名
- 郵便番号・住所
- 託児の有無 (6ヶ月以上の未就学児 お名前・年齢が必要)

- 6.日中連絡が取れる電話番号※(携帯をお持ちの方は携帯番号をお願いします)

- 二次元コードでお申し込みの方は、必要事項を入力し送信後に内容が

『外部からの受信』に受信されているかご確認ください。
<http://bit.ly/3lwKP1Y>

届かない場合は、迷惑メールフォルダに届いていることもありますので、
そちらもご確認ください。確認出来ない場合は受付されていない場合があります。
ご確認できない場合は総合企画室まで、確認のご連絡をお願いします。

お預かりした個人情報は、目的以外には使用しません

2026

謹賀新年

本年もよろしくお願ひいたします
東部ブロック委員一同

募集

タニサケ(ゴキブリキャップ)学習会 東部②

ゴキブリが嫌いな方に必見！

～ゴキブリ退治はどのようにすればいいのかを詳しく学びましょう～

- *日 時 2月13日(金)10時～12時(予定)
- *場 所 コープデリ鹿嶋センター(鹿嶋市平井東4丁目2-38)
「サテライトしおさい鹿島」側の入口よりご入場ください
- *募集人数 20名(最少催行人数5名)応募者多数の場合抽選
当落の結果は1月28日(水)以降にご連絡します。
開催1週間前までに連絡がない場合は総合企画室までお問い合わせください。
- *参 加 費 100円(非組合員の方500円 保険料、試食品代)
- *託 児 1人につき100円
(6ヶ月以上の未就学児 お名前、年齢をお知らせください)
- *持 ち 物 筆記用具
- *応募方法 電話 または 2次元コード
- *締め切り 1月23日(金)



作ってみよう！

豆乳わらび餅風

～ヘルシーコープレシピより～

【材 料】(4人分)

きな粉・砂糖…各 適宜、黒みつ…適宜

- A CO・OP 国産大豆の調製豆乳(フクユタカ)250ml
片栗粉…30g、砂糖…30g

【作り方】

- Aをすべて鍋に合わせ、火にかける前に木べらでよくかき混ぜる。
- [1]を中火にかけてゆっくりかき混ぜ、かたまりができ始めたら手早く混ぜる。
- 粘り気が出たら弱火にしてしっかり混ぜながら加熱する。
- 全体が均一にのり状になったら、さらに1分ほど混ぜながら加熱する。
- 濡らしたバットに流し入れ、粗熱が取れたら、ラップをかけて冷蔵庫で1～2時間ほど冷やし固める。
- [5]をひと口大に切り分け、きな粉と砂糖を混ぜてかける。お好みで黒蜜をかける。

