

【募集】

～自分や身内の将来のための介護について～ **10の基本ケア学習会** ～みんなで『貯筋運動』体験 しませんか？～

主催：中部ブロック
最少催行人数5人
講師：いばらきコープ
福祉事業部職員

貯筋運動とは…自立した生活を送るために、筋肉を貯める運動です。特別な器具を使わず、自分の体重を利用して簡単にできる運動トレーニングです。

- 日時： 5月29日（金） 10：00～12：00（受付9：45～）
- 場所： コープデリ笠間センター（笠間市石井278-1）
- 参加費： 100円（非組合員は500円）
- 託児： あり 100円/人 *6か月以上
- 募集人数： 20名 *応募者多数の場合抽選になります。
- 申込方法： 下記のQRまたはお電話でお申し込みください。
- 申込締切： 5月15日（金）
- 持ち物： 筆記用具 *普段着で十分です。動きやすい服装でお越しください。

*申し込み締め切り後、抽選結果をメールまたは電話にてお知らせいたします。
*開催1週間前までに連絡がない場合は、下記総合企画室までお問い合わせをお願いします。
*お預かりした個人情報は目的以外には使用しません。

お問い合わせ：いばらきコープ総合企画室
電話0120-160-231（月～金 9:00～17:30）

- ① 企画名「10の基本ケア学習会」
- ② お名前、組合員コード
- ③ ご住所
- ④ 電話番号（日中連絡が取れるもの）
- ⑤ 託児希望の有無（有 お子様のお名前、性別、年齢）
- ⑥ 同伴者がいる場合はその方のお名前、組合員コード、お子様の場合は年齢

QRはこちら



子育てひろば こんぺいとう主催

子育てひろば こんぺいとう

- ◆室内でお子さまと遊べる広場です。
- ◆お買い物のついでに、お気軽に遊びに来て下さい！

場所： コープ水戸店コミュニティルーム
時間： 10：00～12：00
開催日： **4月6日（月）**
5月はお休みです。
6月1日（月）

- ◆参加無料
- ◆予約なしでok！
- ◆おもちゃ（消毒済）や絵本などを準備しています。



【お知らせ】

はじめてばこ

主催：茨城新聞社
特別協賛：いばらきコープ
協力：茨城県
茨城県産婦人科医会
茨城県全44市町村

地域みんなで赤ちゃん
パパママを応援します
はじめてばこ

無料でプレゼント！

対象：茨城県にお住まいで、
2026年1月1日以降に生まれた
生後6か月以内の赤ちゃんがいるご家庭



くわしくはこちらから



組合員さんはもちろん、まだ生協をご利用でない方も申し込み可能です！
ぜひ、お知り合いにご紹介ください

はじめてばことは？

赤ちゃんの初めてをさまざまな企業からの
素敵な贈り物を入れてお贈りします。
茨城県の自然や文化などの魅力が詰まった
飾り箱は、赤ちゃんの大切な思い出の品を保管
していただければ、オリジナルのタイムカプセルに
なります。



はじめてアルバム



童謡カード



協賛企業・団体からの
プレゼント

お申し込みの流れ

- ①応募フォームより必要情報を入力
- ②いばらきコープからお届けします
※お届けは5月より順次行きます
上記二次元コードより詳細を確認し、
お申し込みください



はじめてばこを
手渡してお届け

主催：茨城新聞社
特別協賛：いばらきコープ
協力：茨城県
茨城県産婦人科医会
茨城県全44市町村