

地域版

 **東都生活協同組合**

**フォ**

発行 No.2  
2025年4月21日  
発行:第1地域委員会  
問い合わせ:足立センター  
電話:03-5845-2781  
(月~金)午前9時~午後4時

**ツナグ**

配付地域:足立区、荒川区、江戸川区、葛飾区、江東区、墨田区、台東区、草加市、八潮市、越谷市、三郷市、吉川市、松戸市、市川市、浦安市  
※個人情報東都生協の組合員活動のために使用します

◆ツナグ・カフェ ~のんびりおしゃべり会~

日時:5月14日(水)13時半~14時半  
場所:江東区総合文化センター6F 第2研修室  
都営新宿線「西大島駅」徒歩1分  
参加費:100円  
問合せ:03-5845-2781 足立センター  
月~金 午前9時~午後4時  
\*試食有り。申込不要・出入り自由



募集 第1地域 とーふれヨガの会主催

5月の「とーふれヨガの会」

講師:東都人材バンク 松谷佳子さん  
初心者でも大丈夫!リンパマッサージ&リンパ  
体操で代謝と日々の暮らしをUPしましょう!  
一緒に楽しい時間を過ごしませんか!?



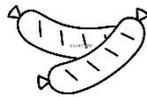
日時	5月10日(土) 午後2時~4時
会場	墨田区みどりコミュニティセンター 2階会議室 (墨田区緑3-7-3) ▶大江戸線両国駅 A5 出口徒歩10分 ▶都営新宿線菊川駅 A3 出口徒歩10分
定員	15名
対象	どなたでも ※保育なし
参加費	大人500円(中学生から)
持ち物	飲み物・ヨガマット(持参希望)・タオル 5本指靴下 ※体験のみの方にはヨガマットお貸しますが、事前の申し出をお願いします。
申込先	とーふれヨガの会 iduchan1985@gmail.com
締切	4/30(水) 午後4時、結果はメール連絡
問合せ	とーふれヨガの会へメールか 足立センター 第1地域委員会事務局まで (03-5845-2781・平日午前9時~午後4時)

募集 第1地域 荒川トートフレンズ主催

「無えんせき」って何?

ハム・ベーコン・ウインナー 試食会

東都生協の追求する安心・安全の加工肉とは?  
「わたしのこだわり」の人気商品、信州ハムの製造工程、おいしさの秘訣を学び、  
試食交流会を行います!



日時	5月15日(木) 午前10:30~午後1:30
会場	荒川山吹ふれあい館 2階調理室 ▶京成線町屋駅徒歩5分 ▶千代田線町屋駅(京成線町屋駅の改札へ)
募集	14人(組合員とその家族)
講師	信州ハム 株式会社
参加費	大人100円/子ども0円
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、 マスク、筆記用具
保育	なし(ご一緒にどうぞ)
申込 問合せ	①二次元コードまたは下記URLから <a href="https://ws.formzu.net/dist/S61282240/">https://ws.formzu.net/dist/S61282240/</a> ②電話03-5845-2781(足立センター) ※月~金 午前9時~午後4時
締切	4月30日(水)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選、5月7日(水)までに全員に結果連絡します



募集 第1地域 とーとバレエの会主催

5月のフレンズサロン

講師に東都人材バンクの谷恵子さんを迎え、バレエの基礎、ストレッチ、バーレッスンを中心に練習します。本格的なバーレッスンと丁寧な説明でバレエの身体の動かし方を学べます。  
一緒に楽しくバレエしましょう!



日時	5月5日(月・祝) 午前10:00~午後0:30
会場	江戸川区船堀コミュニティ会館 集会室5 (都営新宿線「船堀駅」徒歩5分)
対象	定員7人、どなたでも 子ども同伴もOK
参加費	600円(小学生以下無料)
持ち物	バレエシューズ(室内履き又は靴下等)、 動きやすい服、バスタオル(ヨガマット)
申込先	とーとバレエの会メールアドレス: totoballetnokai@gmail.com
締切	4/30(水) 午後5時 結果はメールで連絡。4月2日(金)までに全員に結果を連絡します。
問合せ	とーとバレエの会へメール 又は足立センターへ TEL:03-5845-2781(午前9時~午後4時)

募集 東都生協災害ボランティア運営委員会主催 東都生協災害ボランティア募集のご案内	
東都生協では大規模災害時に生協が取り組む災害支援・復興活動にご協力いただく災害ボランティアの事前登録を募集します。 平時には防災・減災、災害ボランティアに関するイベントや講習会などの情報をご案内します。登録したら必ずボランティア活動に参加しなければならないわけではありません。詳しくは下記 URL を <a href="https://www.tohto-coop.or.jp/at/action/eventinfo/236/">https://www.tohto-coop.or.jp/at/action/eventinfo/236/</a>	
期間	2025年4月1日～2026年3月21日
募集要件	東都生協の組合員およびその同居の家族（18歳以上・高校生不可）。東都生協の役職員。 メールアドレスを登録できる方。 動画視聴による登録講座が受講可能な方
申込方法	下記 URL からお申込みください <a href="https://forms.gle/YrTNPnKidv8t3WnC9">https://forms.gle/YrTNPnKidv8t3WnC9</a>
申し込み・問い合わせ	東都生協災害ボランティア事務局 (東都生協人事総務部) Eメール: <a href="mailto:saigai-vc@tohto.coop">saigai-vc@tohto.coop</a>
登録までの流れ	お申込み後に登録講座の動画の URL をお送りします。動画をご覧いただき、意思確認後、登録手続きとなります。

募集 第2地域 とーとフレンズ・アールグレイ主催 (株)エルベ・プランズ ヘアケア学習会 & 試食交流会	
日時	5月23日(金)学習会 午後2時～3時 試食交流会 午後3時～3時30分
会場	大田区立大田区民プラザ 第二会議室(東急多摩川線下丸子駅前) 大田区下丸子3-1-3 定員:15名(どなたでも)
内容	(株)エルベ・プランズの商品紹介とヘアケアの学習をします。正しいシャンプー方法を知って、髪・頭皮を美しく保つ秘訣を学びましょう♪ 講師:伸栄商事(株)
参加費	大人300円
持ち物	筆記用具
保育	なし
申込み 問合せ	二次元コード→ または以下 URL、電話 から申込 <a href="https://ws.formzu.net/dist/S13446982/">https://ws.formzu.net/dist/S13446982/</a> 電話 03-5755-932 品川センター 月～金 午前9時～午後5時
締切	5月9日(金)まで ※5/13(火)頃迄に全員にメール連絡

募集 第1地域委員会主催/平和募金企画 再掲 ～戦後80年の両国を歩く～ 「東京都慰霊堂見学と横網町公園散策」	
関東大震災、東京大空襲の犠牲者が最も多かった地に建てられメモリアルパークを訪ねて、私たちの地域の震災、戦災の歴史と一緒に学びましょう。	
日時	5月17日(土)午前10:30～正午
会場	東京都慰霊堂 横網町公園内 JR 両国駅より徒歩10分 大江戸線両国駅より徒歩2分
内容	慰霊堂での講話・ビデオ/すみだ観光ガイド案内による横網町公園散策
対象	組合員と同居家族 親子参加歓迎
定員	30名 ※参加費なし
持ち物	筆記用具 飲み物
保育	なし(子ども同伴可)
申込み	右二次元コード・下記 URL より <a href="https://ws.formzu.net/dist/S30638334/">https://ws.formzu.net/dist/S30638334/</a>
問合せ	電話 03-5845-2781 (足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	4月29日(火)午後4時まで ※申込多数の場合は、第1地域優先で抽選し、5/2 迄に全員に結果連絡します。

募集 第2地域委員会主催 「よりよく生きる」ための終活セミナー ～東都生協のお葬式「にじえ葬」について～	
日時	5月15日(木)午前10時30分～正午
会場	荏原第一区民集会所 第1集会室 品川区小山3-14-1(シティタワー武蔵小山商業施設棟2階) 東急目黒線:武蔵小山駅東口より徒歩2分
内容	東都生協のお葬式「にじえ葬」の講師が終活の様々な疑問にお答えします。当日は全員に「エンディングノート」、試食品、飲み物をご用意してお待ちしています。
参加費	100円(保育なしですがお子様の同伴可)
定員	30名
申込	①Webフォーム二次元コード→ または下記URLから <a href="https://ws.formzu.net/dist/S34092248/">https://ws.formzu.net/dist/S34092248/</a>
お問い合わせ	②電話 03-5755-9321 品川センター月～金 午前9時～午後5時 5月7日(水)午後5時まで ※5/12 頃までに全員に結果を連絡