

地域版

『フオ』


東都生活協同組合

発行 No.12
 2025 年 9 月 22 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



第 1 地域委員会主催企画で募集中

10 月のツナグ・カフェは、
 「カラダが喜ぶワークショップ」です。
 10 月 15 日(水)午前 10 時～正午 ムーブ町屋
 ワークショップの後にツナグ・カフェタイム♪
 中医学にも詳しい講師とのお喋りもお楽しみに！

募集

第 1 地域 かなまちとーとフレンズ主催

おいしいコーヒーの入れ方を学ぼう

わたしのこだわり

「東都香りのブレンド」でおなじみの小川珈琲講師から、簡単でおいしいコーヒーを入れるポイントについて、学習します。
 学習後はコーヒータイムで交流しましょう♪

日時	10 月 23 日(木)午後 1 時 30 分～3 時 30 分
会場と定員	カナマチぶらっと 料理実習室 葛飾区金町 6-5-1 ベルトーレ金町 3 階 16 人
講師	小川珈琲株式会社
対象	組合員とその家族（子ども同伴不可）
参加費	100 円
持ち物	筆記用具
保育	なし
申込先	①二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S83467592/ ②電話 03-5845-2781（足立センター） ※月～金 午前 9 時～午後 4 時
締切	10 月 6 日（月）午後 4 時まで ※申込多数の場合は抽選し、 10 月 15 日（水）頃までに全員に結果を連絡します

募集

第 1、2、3 地域委員会 主催

どうする？日本のお米！@池袋
 ～お茶を飲み飲み、お米会議～

日本のお米の現状、生産者の声、適正価格はどうなっているの？今、自分たちにできることは？
 8 月 22 日に開催された「東都生協お米のミニシンポジウム」動画を視聴。東都生協登録米 3 種の食べ比べをしながら、商品部米担当職員のお話を聞き、参加者同士で意見交換しましょう！※試食は 2024 年度産米です。

日時	10 月 20 日(月)正午～午後 2 時
会場と定員	としま区民センター5 階 504（池袋駅東口から徒歩 7 分） 定員：30 人
対象	組合員とその同居の家族 保育あり(1 歳～、事前申込、無料)
参加費	100 円 資料・試食品あり
持ち物	筆記具
申込先	二次元コードまたは URL から https://ws.formzu.net/dist/S81216321/
締切	10 月 6 日（月）午後 4 時まで ※申込多数の場合は抽選し、10 月 14 日（火）までに全員にお知らせします。
問合せ	☎ 03-5845-2781（足立センター） 月～金曜 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

作って食べておしゃべり交流会

東都生協の魅力ある商品について学習しながらミニランチしませんか？組合員同士好きな商品のことなどおしゃべりし、楽しい時間を過ごしましょう♪

日時	10 月 29 日（水） 午前 10 時 30 分～午後 1 時
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	15 人（主催者 3 名含む）
対象	組合員とその家族
参加費	おとな 300 円（子ども無料）
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、マスク、筆記用具、飲み物
保育	なし（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 https://ws.formzu.net/dist/S64906718/ ②電話 03-5845-2781（足立センター） ※月～金 午前 9 時～午後 4 時
締切	10 月 10 日（金）午後 4 時まで ※申込多数の場合は抽選し、10/24(金)までに全員に結果を連絡します。

募集 第1地域委員会主催 「手・足から健康に！カラダが喜ぶ ワークショップ」 & ツナグ・カフェ	
東都人材バンク講師による「経絡ハンド・フットリフレクソロジー」のワークショップです。全身の血行を良くして、カラダが喜ぶ方法をいろいろ教えてもらいましょう♪ 	
日時	10月15日(水) 午前10時～正午
会場	ムーブ町屋 (東京メトロ 町屋駅1分)
講師	東都人材バンク 坂梨志麻さん
対象定員	組合員とその家族、ゲスト/定員 20名
持ち物	動きやすい服装、筆記用具、飲み物
参加費	200円
保育	なし (子ども同伴可)
申込先	① 二次元コードまたは 下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S49589269/ ②電話 03-5845-2781 (足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	10月5日(日) 午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、10月6日(月)頃に全員に結果を連絡します。



募集 第1地域 と一ふれヨガの会主催 10月のと一ふれヨガの会	
講師：東都人材バンク 松谷佳子さん 腰やひざが痛くても大丈夫！椅子を使つてのリンパマッサージ&体操で代謝をアップさせましょう。ついでに小顔マッサージも覚え楽しい時間を過ごしませんか？ 	
日時	10月11日(土) 午後13時15分～15時15分
会場	立一会館 (墨田区立川1-18-8) (都営新宿線「森下駅」から徒歩3分)
定員	10名
対象	どなたでも ※保育なし
参加費	おとな 500円 (中学生から)
持ち物	飲み物・タオル・5本指靴下 あれば バスタオルかマットをご持参下さい
申込先	と一ふれヨガの会 iduchan1985@gmail.com
締切	10/2(木)午後4時、結果はメール連絡
問合せ	と一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 と一とバレエの会主催 10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	10月13日(月)午前10時～午後0時半 (準備、片付け含む)
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10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	と一とバレエの会メールアドレス： totoballetnokai@gmail.com
締切	10/6(月) 午後5時 結果はメールで連絡。10/8(水)までに全員に結果を連絡します。
問合せ	と一とバレエの会へメール または足立センターへ TEL:03-5845-2781 (月～金・午前9時～午後4時)

募集 第2地域委員会主催 埼玉産直センター 収穫祭に行こう！	
埼玉産直センター (埼玉県深谷市) の「収穫祭」では、野菜の収穫体験ができ、出店で食べて、野菜も買えます。他生協からの参加者や地元の人達で大にぎわいのお祭りです。お子さんも楽しめます。収穫体験代は有料です。	
日時	11月8日(土) 午前7時15分～午後4時(予定)
集会場 所	新宿駅西口モード学園コクーンタワー前 (新宿区西新宿1-7-3)
定員	20人 (スタッフ3名を含めます)
対象	組合員・家族 (お子さんは3歳以上)
参加費	無料 (昼食有料：フォーム内確認を)
持ち物	当選者にご連絡いたします
申込先	①二次元コード  または下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S705608/ ②電話 03-5755-9321 (品川センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	10月10日(金) 午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、10月17日(金)までに全員に結果を連絡します