

地域版

東都生活協同組合

「ワオ

発行 No.19

2026年 1月 12日

発行:第4地域委員会

問い合わせ:小平センター

電話:042-460-6861

よつばニュース

【配付地域】練馬区、西東京市、東久留米市、清瀬市、朝霞市、新座市、和光市

※個人情報は東都生協の組合員活動のために使用します

募集

第4地域 とーとフレンズタガラビー主催
毎日の健康習慣！

リンパ体操をしましょう

今年も健康で過ごせますように、リンパ体操を習慣にしませんか。皆さんで楽しく体操をしてリンパの流れを良くしましょう。

日時 2月12日(木) 午前10時～正午

会場 春日町地域集会所 会議室
(練馬区春日町 5-30-1)



定員 20名

対象 組合員とその家族

講師 東都人材バンク 松谷佳子さん

参加費 200円

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込先 二次元コードまたは下記 URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S82002223/>

※月～金 午前9時～午後4時

締切 1月23日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、1/30(金)にはメールで連絡いたします。

案内 第4地域委員会主催

サロン de ねりま

日時 1月15日(木) 午前10時～11時半

会場 石神井公園区民交流センター 研修室
(西武池袋線石神井公園駅徒歩1分)

内容 小物づくりやお茶菓子を試食しながら組合員活動について楽しく情報交換しましょう。(参加費100円)



問い合わせ 小平センター：電話 042-460-6861
(月～金 午前9時～午後4時)

募集 第4地域委員会主催

楽しく交流！半期に一度の

第4地域 活動交流会

日ごろ活動しているとーとフレンズ、活動アシスト、このゆびとまれの皆さん集まれ！活動のガイドの読み合わせ、東都生協アプリの使い方を皆さんで確認します。また半年の活動報告を皆さん撮った写真を見ながら行いましょう。

日時 2月18日(水)午前10時～正午

会場 石神井公園区民交流センター(ピアレス2階 料理実習室)西武池袋線石神井公園駅徒歩1分 20名



対象 組合員とその家族

参加費 200円 (お茶・お菓子の用意あり)

持ち物 活動のガイド・筆記用具

申込先 ① 二次元コードまたは下記 URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S68483881/>

②電話 042-460-6861 (小平センター)

※月～金 午前9時～午後4時

締切

2月6日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選。2月13日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 第4地域 とーとフレンズタガラビー主催

電車で出かける産地訪問！

須黒豆腐の工場見学

東都きぬ豆腐、東都もめん豆腐、東都手揚げ風油揚げなどでおなじみの(有)須黒食品の稻城市にある製造工場の見学です。直接伺ってその美味しさを体験しませんか？



日付 2月25日(水) 午前10時～午後1時頃

集合 都営大江戸線練馬駅改札口

場所 ※西武池袋線ではありませんのでご注意ください。

時間 午前8時10分集合

定員 10名 (主催者3名含む)

対象 組合員とその家族 *初めての方優先

参加費 無料 (交通費の一部補助あり)

持ち物 飲み物・平らな靴底の靴・工場内では白衣・帽子を着用(貸出)

申込先 二次元コードまたは下記 URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S97107974/>

※月～金 午前9時～午後4時

締切

1月30日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、2/6(金)にはメールで連絡いたします。

募集	第4地域委員会主催 オーラルケアでお口を健康に保ちましょう！！
歯の健康、意識していますか？サンスター株式会社を講師にお招きし、歯周病やムシ歯の基礎知識、日頃のお手入れ方法から、災害時のオーラルケアについても学びます。	
日時	2月13日(金)午前10時～正午
会場	石神井公園区民交流センター2階会議室1 (練馬区石神井町2-14-1)
定員	定員/20名
対象	組合員とその家族
参加費	200円(試供品あり)
持ち物	筆記用具、飲み物
保育	あり 1歳以上の未就学児 *保育室で保育ママがお預かりします
申込先	二次元コードまたは下記URLから https://ws.formzu.net/dist/S9268804/
申込先	
締切	1月30日(金)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、2月6日(金)までに結果を全員に連絡します。

募集	主催：農山漁村と手をつなぐ会加盟 多摩市消費者団体等連絡会
日野せせらぎ農園の菌ちゃん農法で 身体も地球も健康に♪	
募集	都会の資源生ごみ・落葉・雑草・竹等を利用、土中の微生物の力だけで=無農薬・無化学肥料で野菜や花を栽培、多世代が集うコミュニティにもなっているせせらぎ農園の主宰者佐藤美千代さんのお話！
日時	1月25日(日)午後2時～4時
会場	ベルブ永山3階 講座室 京王・小田急永山駅より徒歩3分
定員	40名 東都未加入の方も歓迎
参加費	無料
保育	なし
問い合わせ ・申し込み先	多摩市消費生活センター(日曜・祝日を除く 午前9時～午後5時) 電話 042-337-6610 申し込み受付 1/5～
申込期間	電話申し込み先着順

募集	第9地域委員会 主催 美味しいコーヒーの淹れ方教室
普段飲んでいるコーヒーを、豆や器材はそのままに、もっと美味しく淹れませんか？仲間と楽しく、コーヒーの基礎知識から美味しい淹れ方を学びましょう。	
日時	2月18日(水)午前10時～正午
会場	cocobunji プラザ 5階 セミナールーム JR・西武線 国分寺駅 北口直結
講師	小川珈琲株式会社 三輪好美 様
定員	20人(組合員とその家族) 第9地域優先
参加費	200円
持ち物	筆記具・エプロン・三角巾・マスク
申込先	下記の二次元コードまたはURLから https://ws.formzu.net/dist/S82373667/
申込先	
問い合わせ わせ	小平センター 042-460-6861 (月～金 午前9時～午後4時)
締切	2月1日(日)午前1時まで ※申込多数の場合は抽選し、2月6日(金)までに全員に結果をメールにて連絡します

募集	第3地域「ヒート本郷」主催 ～楽しく元気に！リンパマッサージ～
 東都人材バンク松谷佳子先生による人気のリンパマッサージ体操講座。寒さに負けないよう楽しく身体を動かし、冬を元気に過ごしましょう！お子さんも保護者の方とご一緒にどうぞ！	
日時	2026年1月25日(日)午前10時～12時
会場	向丘地域活動センター (文京区向丘1-20-8) 地下鉄南北線・東大前駅から徒歩0分
定員	20人(応募多数の場合は抽選)
対象	どなたでも(当日朝は体温を測り、異常がある場合は参加できません)
持ち物	マスク、タオル、飲み物、5本指靴下
参加費	100円 
申込先 問合せ	① 二次元コード または下記URLから https://ws.formzu.net/dist/S787352863/ ②電話 03-5845-2781(足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	1月16日(金)まで ※落選者のみ 1月20日(火)までに結果を連絡します。