

◆◆地域版ウォ みつばnavi◆◆

第1号 2026年4月6日発行

第4、5、6地域の企画情報を中心に掲載しています
発行：組合員活動推進グループ

案内 第4・第5・第6地域委員会

地域版ウォ「みつばnavi」発行のお知らせ

平素より東都生協の組合員活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。



今年度から地域版ウォ『みつばnavi』として活動への参加をさらに活発化させることを目指し、3地域合同で発行します。第4・第5・第6地域の地域委員会・とーとフレンズの企画を一括でご案内するほか、全体企画、他地域の企画などのご案内も継続的に掲載していきます。今後ともどうぞよろしくお願いたします。



とーとフレンズ活動中

第4地域 7団体
第5地域 12団体
第6地域 16団体
*活動の登録は①企画を開催する②メンバーだけで活動する③外部団体と協同して活動する から選択。

「みつばnavi」命名秘話！
三つ葉のクローバーの花言葉は「希望」「愛」「信頼」。3つの地域が力を合わせて組合員活動の場（葉）を盛り上げ、発信&提案していく！という気持ちを込めて命名しました。

募集 ⑥経堂フレンズ主催

夜ヨガ

恒例の夜ヨガ企画です。キャンドルの灯りのなかでリラックスできるヨガを一緒にしませんか？
開始後の入室は、集中がとぎれますので5分前までに受付をお済ませください。



日時	5月10日(日) 午後6時～7時30分
会場	経堂南地区会館 大広間 小田急線 千歳船橋駅 徒歩10分
講師	弦間 友梨さん
対象	組合員とその家族 定員：12人
参加費	200円
持ち物	飲み物、タオル
保育	なし

申込先：二次元コード：URL から
<https://ws.formzu.net/dist/S79835192/>
問合せ 03-5315-8080(世田谷センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：4月24日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、5月1日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 第3地域委員会主催

カジキいろいろ!?「城ヶ島水産」学習会

カジキ、和風にも洋風にも合う美味しい魚ですね。長い吻のせいで漁獲には危険も伴うそう。実は沢山の種類があるカジキ。その種類を学び、試食で違いを知り、おいしい食べ方を教えてもらいましょう！



日時	5月19日(火) 午前10時半～午後0時半
会場	としま区民センター4階 403会議室 *JR 他各線池袋駅東口から徒歩7分
講師	株式会社城ヶ島水産 山地さん、鳴海さん
対象	組合員と同居家族、定員：30人
参加費	100円
持ち物	手拭き、飲み物、マイ箸
保育	保育：1歳以上、5/6までに申込み

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S74851106/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：5月7日(木)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、5月12日(火)までに全員に結果を連絡します

募集 ⑥ヨッキーの会主催

生活を豊かにする作品作り

モザイクタイルでコースターを作ります。
おしゃべりしながら皆さんで楽しい作品作りをしましょう。



日時	5月12日(火) 午前10時～11時20分
会場	玉川台区民センター第1会議室 東急田園都市線 用賀駅 徒歩8分
講師	堀田汎子さん
対象	どなたでも 定員：15人
参加費	参加費200円、材料費700円(2個分)
持ち物	なし
保育	なし

申込先：二次元コード：URL から
<https://ws.formzu.net/dist/S15012334/>
問合せ 03-5315-8080(世田谷センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：4月24日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、5月1日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ④タガラビー主催

楽しくリンパ体操！

毎日を元気にすごせるように、リンパ体操を習慣にしませんか。皆さんで楽しく体操することで、リンパの流れを良くして体の調子を整えましょう！



日時	5月14日(木) 午前10時～正午
会場	春日町地域集会所 1階会議室 (練馬区春日町 5-30-1)
講師	東都人材バンク 松谷佳子さん
対象	組合員とその家族 定員：20人
参加費	200円
持ち物	飲み物、タオル、動きやすい服装
保育	なし

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S36178468/>
 ②042-460-6861(小平センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時



締切：4月24日(金)午後4時まで
 ※申込多数の場合は抽選し、5月1日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ④にんじん畑主催

小物作りとおしゃべり会

簡単に作れる小物を皆さんで作りながらお茶を飲み、おしゃべりしましょう！



日時	5月18日(月) 午前10時～正午
会場	春日町地域集会所 1階会議室 (練馬区春日町 5-30-1)
講師	にんじん畑メンバー
対象	どなたでもどうぞ 定員：12人
参加費	300円(材料費200円+参加費100円)
持ち物	ハサミ、ボンド、飲み物
保育	なし

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S86766148/>
 ②042-460-6861(小平センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時




締切：4月24日(金)午後4時まで
 ※申込多数の場合は抽選し、5月1日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ④東都彩り主催


リラックス・リフレッシュヨガ

初めての方でも、シニアでも無理なくできるヨガで心も体もリラックス・リフレッシュ。誰でも心地よくできるヨガで体の調子を整えましょう



日時	5月26日(火) 午前9時30分～正午
会場	清瀬けやきホール 小ホール(清瀬市元町1-6-6) 西武池袋線清瀬駅北口徒歩4分
講師	高橋登希恵さん
対象	組合員とその家族 定員：20人
参加費	200円
持ち物	ヨガマット(バスタオル)、飲み物、汗拭きタオル

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S53085385/>



締切：4月24日(金)午後4時まで
 ※申込多数の場合は抽選し、5月1日(金)までに全員に結果を連絡します

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～相続～

行政書士を講師にむかえ、相続についていざという時に困らないように、家族で理解をしておくこと、今からするべきことを分かりやすくご説明します。企画終了後に個別のご相談も承ります。

日時	5月14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(東急目黒線武蔵小山駅東口より徒歩2分)
講師	行政書士法人マイリーガル 安藤和広さん
対象	定員：20人
参加費	100円
持ち物	筆記用具
保育	あり(1歳以上のお子さん)

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S64316189/>
 ②03-5755-9321(品川センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時



締切：4月24日(金)午後4時まで
 ※申込多数の場合は抽選し、4月30日(木)までに全員に結果を連絡します

◆◆地域版フォ みつばnavi◆◆

第1号 2026年4月6日発行

第4、5、6地域の企画情報を中心に掲載しています
発行：組合員活動推進グループ


募集 ⑧こだわりの会主催

「フード・インク ポスト・コロナ」上映会

第82回アカデミー賞ノミネート&エミー賞受賞のアメリカの食の意識を変えた映画「フード・インク」の続編。アフリカ系米国人の子どもの糖尿病が10年で2倍・・・その原因は「インク」=企業の健康を黙殺した利潤追求

日時	5月2日(土) 午後2時～4時
会場	バルブ永山3F 講座室 (多摩市永山1-5) 京王・小田急線「永山駅」 改札出て左 徒歩3分
対象	どなたでも 東都未加入の方も歓迎
定員	定員：41人
参加費	100円 (試食品あり)
持ち物	水分補給用の飲み物
保育	なし

【問い合わせ・申込先】
電話 042-580-1750(国立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：定員になり次第締め切り

募集 第4地域委員会主催


サロン de ほうや

東都生協の商品について、組合員活動のことなど意見交換、簡単なクラフトや試食もできます。
お茶を飲みながら
楽しいひと時を過ごしませんか。



日時	5月12日(火) 午前10時～11時50分
会場	保谷駅前公民館 第3学習室 (西東京市東町3-14-30 ステアビル5階)
講師	なし 第4地域委員会メンバーがいます
対象	どなたでも 定員：10人
参加費	100円
持ち物	なし
保育	ありません お子さんと一緒にどうぞ

問い合わせ：担当事務局 伊原
電話：042-460-6861 小平センター
※月～金 午前9時～午後4時



申し込みは必要ありません。
出入り自由です。


案内 第5地域委員会主催

すぎ*なかサロン5月

5月のすぎ*なかサロンは、東都生協 coop 共済の相談窓口を開設します。新緑の季節にお散歩がてら、おしゃべりにちょっと寄ってみてください。組合員活動の相談や東友会に贈るひざ掛け作りは毎回開催です。編み物好きな方、お待ちしております！

日時	5月14日(木) 午前10時～11時30分
会場	阿佐谷地域区民センター第4・第5集会室 杉並区阿佐谷北1-1-1/JR阿佐ヶ谷駅徒歩5分
対象	どなたでも (定員：20人くらい)
参加費	100円 (お茶とお菓子付き)
持ち物	マイカップ
保育	お子さんもご一緒に
申込	事前申込不要。時間内出入り自由。

ひざ掛け：並太タイプの羊毛糸で、10cm×10cmのモチーフを70～80枚をつなげ、ひざ掛けにします。



問い合わせ先：03-5384-7501(杉並センター)
※月～金 午前9時～午後4時

募集 ②食とくらしの学習会主催

茶話会サロン ちょこっとHARAJUKU

日本茶と芽吹き屋の和菓子で楽しく過ごしませんか。簡単な工作等も用意してお待ちしています。(ペーパーフラワーでラベンダーを作る予定です)



日時	5月19日(火) 午後1時半～午後3時
会場	SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター 渋谷区神宮前1-1-10
講師	なし
対象	どなたでも 定員：20人
参加費	組合員：無料 非組合員：100円
持ち物	ハサミ
保育	あり (1歳以上のお子さん)

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S22164499/>
②03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：4月24日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
4月30日(木)までに全員に結果を連絡します