

◆◆地域版ワオ おむすび◆◆

第5号 2026年6月8日発行


第1、2、3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 ③とーと千駄木 主催

産地訪問！グリーンリーフで収穫体験

群馬県利根郡にあるグリーンリーフ株式会社は、おかずキットや漬物、冷凍有機野菜などを製造しています。自社農場での野菜収穫体験や野菜加工・こんにやく工場の見学を行い、産地の方と交流しましょう！

日時	7月22日(水) 午前7時20分～午後5時
訪問先	グリーンリーフ株式会社(群馬県利根郡) 集合午前7時20分(時間厳守)、出発7時半 *スケジュール詳細は当選者へ連絡します
集合場所	メトロ南北線「東大前」駅出口横の自転車駐輪場奥 *東都生協緑の旗が目印
対象	組合員と家族 定員：18人
参加費	なし *昼食希望者は実費1200円
持ち物	*詳細は当選者へ連絡
保育	なし *子ども受け入れは3歳以上


申込先：①二次元コード 
<https://ws.formzu.net/dist/S87005509/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時


締切：6月26日(金)午後4時 *※申込多数の場合は抽選し7月3日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 第1・第3地域委員会 共催

夏休み！親子で「昭和館」へ行こう

昭和館を訪問し、展示物や次世代の語り部の講話から、昭和の暮らしや戦中戦後の苦労について学びませんか？語り部のお話しは団体見学のみの機会です(小中学生向き)。おとな1人での参加も可能です。

日時	7月25日(土) 午前10時～正午
会場	昭和館(東京都千代田区九段南1-6-1) 地下鉄「九段下」駅4番出口から徒歩1分 ※9時50分現地集合(時間厳守)
内容	施設見学、次世代の語り部講話 
対象	組合員とその家族、定員：30人
参加費	無料(平和募金を活用した企画です)
持ち物	筆記用具、飲み物
備考	当日の募金活動はありません


申込先：①URL または二次元コード 
<https://ws.formzu.net/dist/S78247407/>
②電話 03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時


締切：7月10日(金)午後4時まで *※申込多数の場合親子優先で抽選し7月15日(水)までに全員に連絡。

募集 ③スッキリンパとーと主催

リンパ体操&エクササイズ

私たちと一緒に健康維持のため、無理なく、楽しく、免疫力アップを目指しませんか！！

日時	7月6日(月) 午後2時～4時
会場	IKE・Biz イケビズ 体育室 ※10分前集合 (としま産業振興プラザ)豊島区西池袋2-37-4 池袋駅西口から徒歩10分、メトロポリタン口から徒歩7分
講師	松谷佳子さん(東都人材バンク講師)
対象	どなたでも、定員：25人
参加費	組合員300円、ゲスト400円
持ち物	タオル、5本指ソックス、飲み物、 筆記用具(動きやすい服装で) 
保育	なし(お子さんと一緒に参加可)

申込先：①二次元コードまたは下記URL 
<https://ws.formzu.net/dist/S54353915/>
②電話 03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時


締切：6月24日(水)午後4時まで*※申込多数の場合、抽選し落選の方のみ7月1日(水)までに連絡します。

募集 第5地域委員会主催

今から始める「エンディングノート」

「エンディングノート」をご存知ですか？終活のためと思われがちですが、これまで自分がどう過ごしてきたのか、そして、これからどう過ごしていきたいのかを見つめ直すよいきっかけになります。自分のため、家族のために今から一緒に書き始めてみませんか？

日時	7月8日(水) 午前10時～正午
会場	阿佐谷地域区民センター第4・5集会室(杉並区阿佐谷北1-1-1/JR線 阿佐ヶ谷駅徒歩5分)
講師	社会福祉法人 東京福祉会 菱沼大悟さん
対象	組合員とその家族、お友達も(定員：20人)
参加費	100円
持ち物	筆記具、水分補給用の飲料
保育	あり(1歳～未就学児、無料、事前予約)

申込先：①二次元コード 
<https://ws.formzu.net/dist/S74838285/>
②電話 03-5384-7501(杉並センター)
※月～金 午前9時～午後4時

締切：6月22日(月)午後4時まで
*※申込多数の場合は抽選し、6月30日(火)までに全員に結果を連絡します

募集 ① と一ふれヨガの会 主催

身体を変えて若返ろう



1年かけて毎日じっくり自分の体を10歳若返りさせてみませんか？無理な運動をするのではなく、どなたにでもできる身体の動きです。一緒に楽しく身体を動かしてみましょ。

日時	7月11日(土) 午後1時半～3時半
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)
講師	東都人材バンク 松谷佳子さん
対象	どなたでも定員：10人
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。
保育	なし

申込先：下記メールアドレスへ
iduchan1985@gmail.com

締切：7月3日(金)午後4時まで
結果はメールで連絡します。
問い合わせ：足立センター03-5845-2781 まで

募集 ③ペパーミント 主催

♡ ペパーミントひろば ♡

どなたでも気軽に参加できるサロンです。東都生協のお茶とお菓子でおしゃべりしませんか♪
午前10時半～12時半は藤井養蜂場の講師による「はちみつの上質な使い方」講習会を開催。当日直接の参加も大歓迎です。



日時	7月13日(月) 午前10時30分～午後2時
会場	板橋区消費者センター 勉強室 (板橋区情報処理センター7階) 板橋区板橋2-65-6 *都営三田線「板橋区役所前」駅A3出口～徒歩3分 *東武東上線「大山」駅北口～徒歩7分
講師	株式会社 藤井養蜂場 小笠原茂樹さん
対象	組合員とその家族、お友だち
参加費	100円(中学生以下無料)、保育なし
持ち物	筆記用具

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S76933589/>
②電話 03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：7月3日(金)※申し込みをもって参加とします。

募集 ⑤若返りを楽しむ会 主催

若返るダンスを楽しむ

一般社団法人現代舞踊協会所属の講師と一緒に世界でも人気の盆踊りを楽しみながら心も体も若返りましょう！頻尿予防にも！ ※2人目講師として、杉並区健康推進活動登録団体の講師も参加します。

日時	7月16日(木) 午後1時30分～2時30分
会場	杉並区立 産業商工会館 和室 (杉並区阿佐谷南3-2-19) JR中央線・総武線 阿佐ヶ谷駅 徒歩5分 地下鉄丸ノ内線 南阿佐ヶ谷駅 徒歩3分 *中杉通りから不動産屋角の道を曲がる
対象	組合員とその家族、お友達も
定員	10人(先着) ※申込をもって当選となります
参加費	大人500円 (試飲&試食品付き)
保育	なし

申込先：03-5384-7501(杉並センター)
※月～金 午前9時～午後4時



申込期間：6月15日(月)～7月3日(金)午後4時
※キャンセルの場合、必ず上記までご連絡ください

募集 第1地域委員会 主催

ツナグ・カフェ「折り紙で小箱づくり♪」



おとなが楽しむ折り紙。ステキな小箱と一緒に作りませんか！初めての方、折り紙は苦手という方でも大丈夫。優しく丁寧に教えてもらいましょう♪

日時	7月7日(火) 午後1時30分～3時30分
会場	亀戸文化センター6F 美術室 JR総武線、東武亀戸線「亀戸駅」徒歩2分
講師	組合員
対象	組合員とゲスト 定員：15人
参加費	100円(材料費含む)
持ち物	筆記用具
保育	なし (※子ども同伴可)

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S96961348/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：6月22日(月)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
6月26日(金)までに全員に結果を連絡します。

