

募集 第 3 地域委員会 主催

3Sun☆カフェ

「東都しょうゆ&東都つゆ」新・旧味くらべ

わたしのこだわり「東都国産丸大豆しょうゆ」と「東都つゆ」はこのたび製造元が変わりました。製造元が変わったら味も変わる？変わらない？？組合員に愛された味のこれまでとこれからを、あなたの舌で確かめてみませんか？

日時	10月22日(木) 午後1時半～3時
会場	としま区民センター4階和室 豊島区東池袋 1-20-10 JR 他各線「池袋駅」(東口)より徒歩7分
対象	定員：25人 組合員またはその家族
参加費	100円
試食	お茶菓子あり。参加者で交流しましょう！
その他	会場で試食アンケートにご協力ください。

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S85658336/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：10月11日(日)午後5時まで
※申込多数の場合は抽選し、落選者は10月15日(木)までにメールで結果を連絡します。



募集 ③東都田端三人組 主催

「ニチレイフーズ」に聞く！

～楽しみながら学ぶ！冷凍食品学習会～

「直火炒めチャーハン」などでお馴染みの「ニチレイフーズ」から講師をお招きし、楽しみながら冷凍食品の魅力を学びます！



日時	10月29日(木) 午前10時～12時
会場	滝野川文化センター料理室(滝野川会館内) (北区西ヶ原 1-23-3) JR 京浜東北線上中里駅～徒歩7分 地下鉄南北線西ヶ原駅～徒歩7分他
講師	(株)ニチレイフーズ
対象	どなたでも(保育なし)、定員20人
参加費	組合員200円、ゲスト300円
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、マスク



申込先：①二次元コード、又は下記 URL
<https://ws.formzu.net/dist/S22133814/>
又は②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：10月16日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、10月21日(水)までに全員に結果を連絡します

募集 第 9 地域委員会主催

座ってできる！顔ヨガ・手ヨガで若返り

顔や手といった部分でも、全身を使ったヨガと同様の効果が期待できると言われています。顔ヨガ・手ヨガは、狭い室内でも全身の血行を促し、不調の改善、印象アップが期待できます。東都人材バンクの人気講師をお迎えして、顔ヨガ・手ヨガ・リンパマッサージを学びます。交流もお楽しみに。

日時	10月19日(月) 午前10時～正午
会場	国立市商業協同組合 A会議室 国立市東 1-4-6 2F JR 国立駅南口徒歩3分
講師	松谷佳子さん(東都人材バンク)
対象	定員：15人 (第9地域組合員優先)
参加費	100円(試食品あり)
持ち物	筆記用具・水分補給用の飲料
保育	なし



申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S38336225/>
②042-460-6861(小平センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：10月9日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、10月13日(火)までに全員に結果を連絡します

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♪
10時半～12時半は、ペーパークイリングの講師をお呼びして、素敵な作品を作ります。プレゼントにも最適です



日時	10月23日(金) 午前10時30分～午後2時
会場	南常盤台一丁目集会所 1階洋室 (板橋区南常盤台 1-16-8) ※東武東上線「ときわ台駅」南口～徒歩5分 ※バス停「ときわ台駅入口」徒歩1分、 「南常盤台」徒歩3分、「東山町」徒歩5分
対象	どなたでも、お友だちやお子さんと一緒に
参加費	100円(クイリング材料費は別途600円)
持ち物	クイリングをする方は筆記用具・ハサミ

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S21448967/>
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12日(月)※クイリングをする方は要申込！