助け合い制度　コープむつみ会　主催

自分らしくいきいき講座

自分のため、家族のため、ちょこっと役立つ講座です。

興味のある講座に参加してみませんか？

学んだ後はコープ商品を試食しながら自由におしゃべりしましょう。

**車椅子体験講座**

**～車椅子に乗ってみよう押してみよう～**

**エンディングノートの書き方**

**～あなたの伝えたいこと～**

**・講師はクレリ（コープの葬祭事業）の職員**

**・夕食サポート（まいくる）の試食もあります！**

**日　時：９月20日（金）10時～13時半**

**参加費：500円（昼食代含む） 定員：30人**

**会　場：豊中市　蛍池公民館5階　第1集会室**

**・車いすのたたみ方、広げ方から学ぼう**

**・最新の車椅子を見てみよう**

**日　時：10月２日（水）10時～12時半**

**参加費：100円 定員：20人**

**会　場：箕面市　中央生涯学習センター**

**3階講座室**

**より快適な生活を過ごすために**

**～骨盤底筋を鍛えよう！～**

**・大人用　尿とりパッドの商品学習会 　日　時：10月18日（金）10時～12時半**

**・骨盤底筋を鍛える体操をします　　　 参加費：100円 定員：30人**

**会　場：コープ島本　２階　ふれあいホール**

★ 9月9日（月）受付開始（申込順）　　　　各講座開催日の1週間前に締め切り

é»è©±ãã¹ã³ããã­ã£ã©ã¯ã¿ã¼ã¤ã©ã¹ãã»ããã·ã¥ãã³ã®ãã³ãã³é¡ã·ã«ã¨ãã★ 　お問い合わせ、お申込みは大阪北地区本部　　　　　　06-6849-0231　（ＦＡＸはこのままお申込みください）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日　　程 | 会　　場 | 講　座　名 | 申込  （〇をつけて下さい） |
| 9月20日（金） | 豊中市　蛍池公民館　5階 第1集会室 | エンディングノートの書き方 |  |
| 10月2日（水） | 箕面市　中央生涯学習センター 3階講座室 | 車椅子体験講座 |  |
| 10月18日（金） | コープ島本　2階　 ふれあいホール | より快適な生活を過ごすために |  |

　組合員番号：　　　　　　　　　　　　氏名：　　　　　　　　　　　　　　　　電話番号：

＜個人情報に関するご案内＞ご記入いただいた個人情報は関連する活動についての連絡・案内などの目的にのみ使用させていただきます。