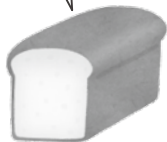


『自宅で簡単! 米粉パン初心者さんへのやさしい米粉パン入門』 参加者募集!

Zoom ウェビナーで開催!
～農研機構研究員の方から聞く～
『自宅で簡単! 米粉パン初心者さんへの
やさしい米粉パン入門』

昨年好評
だった、国の
研究機関である
農研機構との
コラボ企画
です。



講師 荒木悦子さん
(農研機構 食品研究部門
上級研究員)

開催日時 6月22日(木)
10時30分～12時

場所 オンライン
(Zoom ウェビナー)

募集人数 100人

参加費 無料 ※通信料は
ご負担ください。

小麦高騰の影響や
小麦アレルギーの対策として注目されている
米粉パン。米粉パンが作られるようになった背景
からおいしく作るコツまでお話しいただきます。
米粉パンが身近に感じられる学習会です。

※学習会当日に調理実習はありません。

申込締切 6月12日(月)

※6月14日(水)までに全員に
当落結果連絡します。

申込先 下記二次元コードを
読み取り、
応募フォーム
からお申し込み
ください。



コープデリ商品検査
センターHP



HPを見た方限定の
みそづくり企画も
紹介しています。



お問い合わせ
コープデリ商品検査センター
TEL: 048 (782) 5132
10時～17時(土日祝休み)
eメール: net_jg109
@coopdeli.coop

子育てひろば「おうちで(ZOOM)かんがる～む」 参加者募集♪

赤ちゃんや小さい子がいて、外出は心配で控えている…。でも「誰かとおしゃべりしたい!」
そんな時ありませんか? 「おうちで(ZOOM)かんがる～む」は、おしゃべりがメイン。
子育ての悩みや不安、身近に起こった話など気軽に話してみませんか?

日時 6月21日(水)
10:30～11:30

申込方法 必要事項をご記入の上、eメールにて
お申し込みください。

対象 妊娠中のプレママ、
未就園児とその
保護者が対象です。

必要事項 ①件名「かんがる～む(オンライン)」
②保護者の氏名・住所・電話番号
③メールアドレス
④お子さんの氏名・ふりがな・年齢(月齢)

募集人数 10名程度

参加費 無料 ※通信料はご負担ください。

申込先 「おうちでかんがる～む」係
eメール: gunma_kumikatsu
@coopdeli.coop



申込締切 6月9日(金)

今回のプログラムは、
FPによるお金のプチ講座、
悩み相談、フリートーク
などです♪



詳しくはこちら
(Q&Aあり♪)

コープぐんまの健康応援! 「ちょこっと体操」 テーマ: 股関節

コープぐんまが、みなさんの健康を応援! ダンススクールのインストラクター・ダンスセラピー講師の嶋村先生による、
健康体操シリーズです。日々の暮らしの中に体操を取り入れて、生活習慣を向上させましょう!

股関節周りの筋肉を
ストレッチします。



①内もものストレッチです。
座った体勢で、足の裏を
合わせてひざを開き、背中
を伸ばします。ひざの開
きに個人差がありますが、
足の裏を合わせて、つま
先を両手で持ちます。



②背中が丸くならないように、お
へそから前に倒れるように、息
を吐きながら前屈します(たく
さん曲がらなくても内ももがス
トレッチされているのを意識し
ましょう)。10秒くらいかけて、
ゆっくり曲げて元に戻ります。



③ももの外側とお尻の
ストレッチです。脚
を重ねるようにあぐ
らをかき、ひざを開
きます。



④両手を前につき、雑巾がける
ように手を伸ばしながら、体を
曲げます。この時、お尻が床か
ら離れないように注意しましょ
う。10秒くらいかけて、息を吐
きながら前屈し、息を吸いなが
らゆっくり戻ります。

ももの内側・外側と
お尻の筋肉を
ストレッチすることで、
股関節周りガリラックスし
スムーズに動くように
なります。テレビなどを
見ながら、5セットくらい
を目安にやってみて
ください。



動画はこちら