



スマイルコット



7月のスマイルコットは…

**体験しよう！
ベジチェック**

体内の野菜の
摂取量を
測定します



野菜を食べて
毎日360gの野菜摂取を
目指しましょう！



7/10
(水)

スマイルコット昭和
昭和店組合員室
10:30~11:30



担当: いた gcoop.904.303@i.softbank.jp

7/17
(水)

スマイルコット細井
旧細井店組合員室
10:30~11:30



担当: のばた gcoop.904.313@i.softbank.jp

7/16
(火)

スマイルコット宮子A
宮子店組合員室
10:30~11:30



担当: おおいし gcoop.904.302@i.softbank.jp

7/16
(火)

スマイルコット宮子B
宮子店組合員室
13:30~14:30



担当: こんどう gcoop.904.304@i.softbank.jp

★締切:各開催日の1週間前まで

大人カフェ

編み物、パッチワーク、
絵手紙など、好きな手仕事をしながら
おしゃべりする会です。
お気軽にご参加ください♪

●日時: 6/4(火) 6/17(月)
7/9(火) 7/29(月)

10時半~15時
※時間内は出入り自由です

●場所: 旧細井店組合員室



今月のおすすめ



デイリーコープ 週3日からお届けの 定期宅配サービス

食事のアレコレ、まるごと解決

(長崎風)ちゃんぽん1食入(293g)



本体参考価格(278円)
税込参考価格(300円)

お鍋で温めるだけで手軽にできます。
海鮮、野菜など11種類の具材に太麺、
スープがとても美味しいです。
コスト的にも大満足なちゃんぽんです!!

※宅配ではお食入りのみ扱っています



舞菜

全メニューを
管理栄養士が
監修!

ミールキット

手間の分かる
あのお料理も
簡単・すぐに!



プチささみフライ(チーズ入り)210g(標準8~10個)

本体参考価格(398円) 税込参考価格(429円)

お弁当にもおつまみとしても、
国産鶏ささみに風味豊かなチーズ入りなので
パクパク食べられます!!
家族みんな大好きで、
いつでも食べられるようにストックしてます!



お一人暮らしの方、共働きの方にピッタリ。
栄養バランスを考え旬の野菜を使った『舞菜』弁当。
カット済みの食材、調味ダレとレシピをお届けし、
親子で作って楽しめる『コープデリミールキット』。
全商品メニューは日替わり、選べるコースとなっています。
サイドメニューもプラスして
楽しいお食事の時間はいかがでしょうか ◎



子どもを連れて気軽にリフレッシュ



産後の身体の歪み・姿勢改善

6/19 水 10:30~11:30 (受付 10:00~)
前橋市総合福祉会館いきいき談話室
前橋市日吉町2丁目 17-10

- 体を動かしてストレス発散したい!
- 子供を遊ばせながらママ中心のメニューで運動したい!

そんなママさん、体を動かして一緒にリフレッシュしませんか?

♡内容 ストレッチ
(歪んだ身体をリセットして理想のボディメイク)
♡持ち物 飲み物、バスタオル

お問い合わせ ママの息抜きサロン SANGO
sango.gunma@gmail.com
メールには、お名前・連絡先電話番号を記入して下さい





料理教室



中毛ブロック企画

管理栄養士の先生による★美肌健康メニュー★です。
季節の変わり目、これからの暑い夏を乗り切る一風変わったメニューになります。
参加お待ちしております！

日時: **7月3日(水)** 10:00~13:00

場所: ナルセグループ伊勢崎市民プラザ

参加費: 800円

募集人数: 18名

※参加人数が10名に満たない場合は中止とさせていただきます。

メニュー

- ・ウーロン茶ピラフ
- ・鶏ささみのごちそうサラダ
- ・クレオパトラのスープ
- ・トマトゼリー



託児付きです！
小さなお子様連れでも
お気軽に参加いただけます★

※生後6か月未満のお子様はお預かりできません

お申し込み・お問い合わせはこちら

下記の必要事項を記入して、メールまたはFAXにてお申し込みください。
なおFAXでお申込みいただく際は、企画名『中毛ブロック料理教室』を必ず明記してください。

※申し込み多数の場合は抽選となります。抽選結果は応募者全員にお知らせ致します。

- ①お名前(参加される方全員)
- ②住所
- ③電話番号(当日連絡の取れる番号)
- ④メールアドレス
- ⑤組合員コード
- ⑥託児ご希望の場合…お子様のお名前と月齢



gcoop.904.309@i.softbank.jp
FAX: 0277-54-1270

担当: こいけ
TEL: 050-3631-0782

申込締切
6/18

7/3開催 中毛ブロック『料理教室』	
参加者氏名	
住所	メールアドレス
電話番号	組合員コード
託児希望	お子様のお名前(ふりがな): 月齢:

子育てひろば

妊娠中のプレママ、未就園児とその保護者を対象に
親子で楽しめる場所♪親子でお友達と出会う場所♪
交流ができる場所♪として、みなさんをお待ちしています。



NEW

※かんがる〜む昭中はしばらくお休みします

にこっと昭和

会場: コープ昭和店組合員室
定員: 4組 8名程度

7月11日(木) 10:30~11:30

今月の製作は
〜健やかな成長を願って〜
【七夕製作】



← お申込みメールはコチラ
担当: くわばら
gcoop.904.311@i.softbank.jp

かんがる〜む宮子

会場: コープ宮子店 組合員室
定員: 各4組 8名程度

7月10日(水) 10:30~11:30

7月24日(水) 10:30~11:30

今月の製作は
「うちわ製作」



← お申込みメールはコチラ
gunma_kumikatsu@coopdeli.coop

参加費

無料
申し込みが必要です。
※応募多数の場合抽選
応募必切: **6/28**

プログラム

発育測定
なんでも相談
季節のイベント遊び
などを予定しています。

スタッフ

子育て中のママ
保育士ママ
子育てがひと段落した
ベテランママなど
見守りスタッフがいます。



お預かりした個人情報も、本企画のみに使用させていただきます。
お申込者以外のご参加は事務局のご都合上お控えいただけますようお願いいたします。