



ネイチャークラブ「水辺の楽校」^{がっこう} 参加者募集

清流で水の大切さを学んだり、川に入っていきもの調査!!



日 時 **7月31日(水)**

10:00~12:00

※雨天中止。

会 場 **川場村谷地1320付近**

募集人数 **10組程度**

※応募者多数の場合は
抽選となります。

※小学生未満のお子様の
参加・同伴はできません。

参加費 **無料**

申込締切 **6月28日(金) 必着**

申込方法 メール、はがき、FAXのいずれか
にて必要事項をご記入の上、
お申し込みください。

必要事項 ①代表者氏名(フリガナ・年齢)
②郵便番号・住所 ③電話番号 ④組合員
コード ⑤参加者全員の氏名(フリガナ・
年齢) ⑥当日連絡可能な電話番号

※お預かりした個人情報「水辺の楽校」企画と
関連企画のお知らせのみで使用します。

申込先 **コープぐんま 総合企画室**
「水辺の楽校」係

※宛先は、本誌プチほととの表紙右上を
ご参照ください。

コープぐんまの健康応援! 「ちょこっと体操」

テーマ: パソコンやスマホの長時間使用による
首の凝りや目の疲れに効く体操

ダンススクールインストラクター・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。

タオル1本で椅子に座ったまま職場やご家庭で簡単にできます。

二次元コードの動画も参考にしてください。



動画は
こちら



① 首前後のストレッチ。
タオルを首にかけ、両手
で持って、おへそを見る
ように下を向いて10
秒間。天井を見ながら
10秒間行ないます。



② タオルに首を押し付けるように、
左右2回づつ首を回します。首を
回すとき、目が回らないよう、目
を開けて天井を見るようにしましょう。



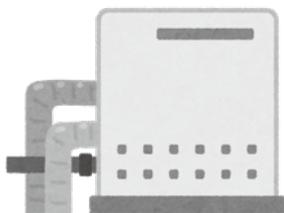
③ 首の後ろには目のツボ
がたくさんあり、ほぐす
と目の疲れが取れる
ので、上をむき、首を
左右に振って固くなった
筋肉をほぐします。



④ タオルを両手で持ち、背中にまわし、ゴシ
ゴシ背中を洗う動きをしまたもとに
戻す。左右2回ほど繰り返します。タオル
を持って動かすことで、背中や肩甲骨
周りの筋肉をほぐすことができます。

群馬県消費生活課からのお知らせ 給湯器の点検商法にご注意ください!

無料点検をきっかけに不安をあおって高額な給湯器の工事契約を迫る
「点検商法」が県内で急増しています。電話や訪問があっても安易に点検
させないでください。



こんなトラブルにご注意 (相談などを参考に作成)

ガス会社を名乗って給湯器の定期点検についての
電話があったので来てもらったところ、「火災が
起きるおそれがある」と言われて、40万円の工事
契約をしてしまった。ガス会社に後で問い合わせると、
無関係な会社だと言われてしまった。

消費者トラブルの電話相談窓口

群馬県消費生活センター

TEL **027-223-3001**

(平日: 9時~16時30分/

土曜: 9時~12時・13時~16時30分)

消費者ホットライン

いやや
TEL **188**

お住まいの地域の
相談窓口をご案内します。

