

# コープのお店 年末年始 お買得情報 年末年始もコープのお店で!

日頃よりコープぐんまのお店をご利用いただき、誠にありがとうございます。年末年始は営業時間が異なります。下記をご確認いただき、年末年始もコープぐんまのお店をご利用いただきますようお願いいたします。

		2025年12月				2026年1月			
		28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
営業時間	みさと店	9:00~22:00 (通常営業)			9:00 ~ 20:00	休業	9:00~19:00	9:00~22:00 (通常営業)	
	中野店・東久方店	9:00~21:00					9:30 ~ 19:00	9:30~21:00 (通常営業)	
	新井店・昭和店・宮子店・寺尾店・藤岡店	9:00~22:00						9:30~22:00 (通常営業)	
	お買得情報	ポイント10倍			ポイント5倍		抽選会	ポイント10倍	

## 【公告】出資金減資受付のご案内

コープぐんまの定款にもとづき、下記の通り出資金減資の受け付けを行います。

1. 受付期間 2025年11月21日(金)~12月20日(土)

2. 申込方法

- 店舗をご利用の方は、サービスカウンターへお申し出ください。
- コープデリ宅配をご利用の方は、地域担当者にお申し出ください。
- お渡しする申込用紙に必要事項をご記入の上、捺印し、お申し込みください。  
※ご住所・組合員名・お電話番号・金融機関口座などが必要です。  
※お申し込みの際には、ご本人を確認できるもの(免許証もしくはパスポートなど)をご提示ください。
- 払い戻しは口座振り込みになります(ご本人名義の口座に限りです)。  
※コープぐんまのご利用口座登録がある方は基本的にその口座(金融機関口座の記入不要)になります。

3. 払戻日

2026年3月19日(木)にご指定の金融機関口座に振り込みます。

※コープぐんまの定款では「組合員は、事業年度末の90日前までに申込み、該当年度の終わりに出資金の減少ができる」とありますので、12月20日(土)に締め切り、3月19日(木)の振り込みになります。(2026年3月20日(金)は「春分の日」で金融機関が休業のため、前倒しで振り込みになります)

4. お願い

出資金が30,000円以上残るよう、ご協力をお願いします。

※出資金はコープの“もとで”です。組合員一人当たりの平均出資額は17,710円(9月度末)ですが、30,000円をめざして増資のお願いをしています。

お問い合わせ・お申し込みは  
店舗のサービスカウンター、  
または、コープデリ宅配の  
地域担当者までお願いします。

電話でのお問い合わせは、各事業所、  
または、下記のコープぐんま本部まで  
TEL 0277-52-7711  
(土・日曜を除く／9時~17時)

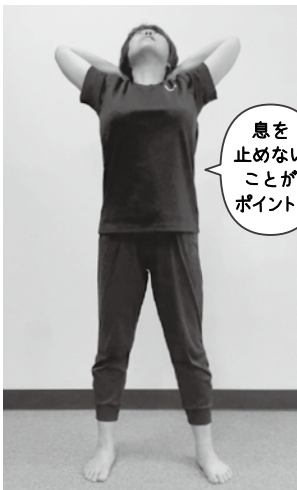
## コープぐんまの健康応援!「ちょこっと体操」テーマ: 巻肩・猫背の予防と解消



①足を肩幅に開き、手を頭の後ろで組み、ゆっくりと鼻から息を吸います。



②ゆっくりと息を吐きながら、おへそを見るように首を前に倒し、肘どうしをよせるようにします。



③大きく息を吸いながら肘を開き、天井を見上げます。息を吐きながら①の体勢に戻ります。これを3セット繰り返しましょう。

息を止めないことがポイント!

コープぐんまが、皆さんの健康を応援! 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。日々のく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。

スマホやタブレットを見ている時に背中を丸めていませんか? この姿勢は胸や肩に負担が掛かっています。今回は胸や肩を開く運動を紹介します。



動画はこちら