

# コープぐんまの「サポーター」になりませんか？

コープぐんまには、みなさんの「～したい」という気持ちを大切に、つながりの場があります。「サポーター」は個人に関心があることや得意なことを活かし、様々な取り組みをサポートする組合員です。

- 企画内容や個人の都合でご参加いただけます。
- 1回（概ね3時間程度）で1,500円の活動補助金と、交通費を補助します。

コープサポーター



キッズサポーター

定期的に講習会を行い、子どもたちへの関わり方を学んでいます。

## 【コープサポーター】

食育や環境、コープぐんまフェスタなど、コープぐんまの活動に参加できます。コープが好きな方、社会貢献活動に興味がある方、ぜひご協力をお願いします。

## 【キッズサポーター】

イベント企画、会議参加者のお子さん（生後6ヶ月以降）を見守る託児サポート活動です。子どもが好きな方、ぜひご協力をお願いします。

ご質問・ご登録はお気軽にお問い合わせください。

コープぐんま 総合企画室「サポーター募集」

☎ 0120-52-9638（9時～17時）

mail: gunma\_kumikatsu@coopdeli.coop

## みんなの出資金が支えるコープぐんま 出資金増資にご協力ください

### 出資金って？

出資金は、生協へ加入するときにお預かりし、生協の運営資金とさせていただきます。生協は、利用する皆さん一人ひとりが出資して組合員となり、商品やサービスを利用し、事業や活動の運営に参加することで成り立っています。



### 出資金はいつでも増やすことができます。

#### 〈宅配では〉

- OCR注文書から増資：注文書の欄から申し込み口数をご記入ください。（商品代金と一緒に引き落としさせていただきます）
- eフレンズから増資：マイページの「出資金情報の確認／増資申し込み」から現在の出資金残高の確認や増資申し込みができます。

#### 〈店舗では〉

- 現金で増資：サービスカウンターでポイントカードに現金を添えてお申し込みください（100円単位で増資することができます）。
- ポイントで増資：ポイントカードに貯まったポイントを100ポイント（＝100円）単位で増資することができます。サービスカウンターでお申し込みください。

組合員全員が少しずつお金（出資金）を出し合っていることが、生協の大きな特徴です。より良い生協運営のために、出資金増資にご協力ください。

※出資金に関するお問い合わせ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問い合わせください。

## コープぐんまの健康応援！「ちょこっと体操」テーマ：おなかのたるみ予防



足を肩幅より広く開きます。



膝を曲げて少し前かがみになります。



手を前に組み、胸とおなかを丸めておへそを見るようにします。おなかには力を入れます。



大根抜きをするイメージで、手をぎゅっと握ったまま腕を頭の上まで持って行きます。



そのまま腕を頭の後ろまで持って行きます。この動きを10回、3セット繰り返しましょう。

コープぐんまが、みなさんの健康を応援！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。



動画はこちら