過去に学び、未来へつなぐ
平和とよりよい生活のために

ピースアクションinオキナワ ～第44回沖縄戦跡・基地めぐり～

コープぐんまでは、戦争の事実を知り、次世代に伝えていくことを目的にピースアクション（平和活動）を行っています。戦跡などを訪れ、沖縄戦の実相や現在も続いている米軍基地の問題を学び、平和活動について考えませんか？

昨年の様子



参加対象 組合員（同居の家族含む）（中学生以上）

募集定員 2名
※書類による選考を行います。

連絡先 生活協同組合 コープぐんま 担当：茨澤
※連絡先は本誌プチほっとの表紙右上をご参照ください。

申込締切 11月27日（金）必着
※結果は12月中旬から下旬を目安に全員の方にお知らせします。

集合／解散 羽田空港
※集合場所までの交通費はご負担ください。

宿泊予定 インフィニシス 那覇 首里城 by ヒューイットリゾート

日程 1日目：学習講演会、夕食懇親会
2日目：フィールドワーク（終日）
3日目：フィールドワーク（午前）

旅行期間 2027年3月24日（水）～26日（金）2泊3日

旅行代金 大学生以上40,000円、中高生30,000円
（1室2名様以上利用。羽田空港発着）

※内容は、変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。
※掲載されているツアーの交通・宿泊の手続きは株式会社近畿日本ツーリストが行います。
※申し込みについてのお問い合わせは記載の連絡先までご連絡ください。

詳しくはこちらをご覧ください。

ネイチャークラブ

川を学ぼう！ 川はどこから来るの？川のひみつを学んで、お魚クッキング♪

群馬の川はわたしたちのくらしを支えているとても大切な水源です。
川のひみつを楽しく勉強！魚を料理しておいしく食べよう♪

昨年の様子



日時 2027年 1月30日（土） 10：00～13：30

開催場所 桐生市総合福祉センター調理室
（桐生市新宿3丁目3-19）

参加対象 組合員とその家族（小学生以上）

参加費 小学生500円、中学生以上1,000円
※料理はお持ち帰りできません。

募集人数 26名

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代表者の氏名（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当日連絡可能な携帯番号

※申込受付確認のFAXを希望する場合はFAX番号をご記入ください。

申込先 コープぐんま 総合企画室 「ネイチャークラブ 川を学ぼう」係
※宛先は本誌プチほっとの表紙右上をご参照ください。
※お預かりした個人情報はネイチャークラブ企画のみ使用します。

申込締切 12月4日（金）必着
※応募多数の場合は抽選。12月22日（火）までに応募者全員に結果をお知らせします。

コープぐんまの健康応援！「ちょこっと体操」 テーマ：姿勢改善

❶



足を揃えて頭の上で手を組み、腕は耳の横。

❷



肩甲骨を真ん中に寄せながら、おへそが引っぱられるように、まっすぐ上に伸びる。

❸



姿勢をキープしたまま、かかとを「上げる」「下げる」上下の動きを左右交互に10回繰り返す。

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。

スマホやデスクワークで前屈みになり、巻き肩になってしまった姿勢を背中・体幹を鍛えることで改善していきます。

動画はこちら

動画では準備運動も見られます♪