

カラダをほぐすヨガ

暑い夏が"続き、夏バテしていませんか？ヨガで"疲れたカラダ"とココロをリフレッシュしてまだ"まだ"続く残暑を乗り切りましょう!!

きほんの
き
を
や
っ
て
み
よ
う

日時
場所

9月17日(水) 13:00～15:00 ★高梁総合文化会館 リハーサル室
高梁市原田北町1212

9月24日(水) 13:00～15:00 ★石蟹公民館 ホール
新見市石蟹115-3

しめきり
9月5日
(金)

募集人数

各会場 15名
(応募多数の場合は抽選、はずれの方のみ 9/10(水)までに連絡します)

参加費

なし

託児はありませんが
お子様連れでの参加大歓迎

持ち物
服装

飲み物・ヨガマット or バスタオル
動きやすい服装でお越しください

※ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、目的以外には使用しません。



こちらからも
申し込みできます

スケジュール

10:00 コ-70委員会の紹介
?
10:15 ヨガ(1時間ほど)
?
11:15 交流
?
12:00 おすすめ商品のお知らせ

キリトリ

カラダをほぐすヨガ
きほんの
き
を
や
っ
て
み
よ
う
申し込み書

ふりがな
お名前

組合員番号

連絡のとれる
電話番号

《参加会場》 いずれかに(○)をつけてください
9/17(水)高梁 ★ 9/24(水)新見
() ()

《子ども同伴》
有()才 ★ 無

しめきり 9月5日(金) 配送担当者 → エリア事務局

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585 (月～金曜9:00～17:00)

アマモ場再生活動に参加しませんか(アマモの種選別と種まき)

「海のゆりかご」と呼ばれ、多様な生き物が命を育む「アマモ場」を再生する取り組みです。瀬戸内の「里海づくり」に参加してみませんか。

種選別・種まき

① 9月20日(土) 日生

集合場所 日生町漁業協同組合
備前市日生町日生801-4 ●昼食に「チヌを使った弁当(700円)」
の注文も可能です。参加お申し込み
時にご注文ください。
時間 10:00～13:00頃
募集人数 20名程度

② 9月27日(土) 笠岡

集合場所 笠岡市漁協荷捌所
笠岡市神島外浦3230-8
時間 9:30～11:30頃
募集人数 20名程度

③ 10月11日(土) 邑久

集合場所 邑久町漁業協同組合
瀬戸内市邑久町虫明4256
時間 9:00～11:00頃
募集人数 20名程度



集合 いずれも現地集合となります。少雨決行。※天候等の影響により止むをえず中止となる場合がございます。

応募について 応募者多数の場合は抽選となる場合があります。詳細は参加者に直接ご案内いたします。

※小学生以上(未成年者は保護者同伴・小学3年生以下は児童一人に保護者1名同伴)

持ち物 ゴム手袋、濡れてもよい服、長靴、帽子、飲み物、着替えなど

申込締切 【日生】9月5日(金)、【笠岡】9月12日(金)、【邑久】9月19日(金)

お申し込みは
こちらから
または、
右記まで
お電話で。



お申し込み・お問い合わせ

おかやまコープ商品企画

☎ 086-296-6415

(月～金曜 9:00～13:00)