



復活します！！

日出・杵築・国東エリア

はじめてクラブ



参加者大募集

1回目 11月1日(水)
2回目 11月7日(火)
10:00~12:00
会場：日出町保健福祉センター

大分県速見郡日出町大字藤原2277番地1

申込締切
10/20(金)

託児あり
無料

定員5名

1回目

・リンパセルフケア教室

講師：衛藤 一美さん

(トータルヘルスケア認定ハードリンパトレーナー)

- ・コープ商品試食
- ・生協 共済 カタログについて

2回目

布ナフキンのお話&手作り講座

講師：魚返 照代さん

- ・ベビーも食べられる試食♪
- ・コープ委員会 わいわいクラブについて
- ・総代について

【お申し込み・お問い合わせ】

コープおおいた日出センター 組活コーディネーター さとう

1. 電話の場合 080-2705-0315 (平日9:00~13:00)

2. フォームの場合

右のフォームを読み取ってご応募ください

(機種により読み取れないことがあります)



こんな方を募集しています

- 子育て世代の方
- 2回参加できる方
- 食や商品、生協にとっても興味のある方

☆応募者多数の場合は抽選となります。

抽選結果については10/23(月)頃お電話またはメールにてご連絡いたします。ご連絡の取れない場合は当選無効となります。





布ナプキンのお話 & 手作り講座について



『布ナプキン』という名前は聞いたことあるけど、使い方やメリット・デメリットがわからないという方、たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか？布ナプキンや月経にまつわるお話をマイナプキンを作りながらお話しませんか(*^^*)



漏れないの？

身体にいいって聞くけど、どういいの？

最近テレビのCMなどでよく聞くようになった『PMS』、自分のPMSを知ることで、うまく付き合っって快適な日常を送りましょう*

日本の女性が1年間で使用する紙ナプキンの総量は5万トンとも言われています。5万トンのゴミを焼却処分するのは環境にとっても負担をかけています。

子宮が冷えると月経痛をひどくする原因にもなります。
コットン100%の布ナプキンで冬でもあったか♪冷え対策になります♪

紙ナプキンだとかゆくなる・・・という方は布ナプキンをお試しくささい♪閉経後は尿漏れライナーにする！という方もいらっしゃいます*

「布ナプキンについてちょっと聞いてみたいことあるんだけど～」と気軽な気持ちでご参加ください♪月経を少しでも穏やかに、そして楽しみに過ごしていただけると幸いです。



リンパセルフケア教室について



暑い夏を越え、季節が移り変わろうとしています。心身ともにひと息ついて体内の循環を良くしてまいりましょう。

ご自分の手が癒しとなり、自律神経に働きかけ、むくんでいる部位をすっきりとさせていきます。

排泄、排毒を促し内側からスッキリできるのが、リンパセルフケアです。

また、メディカルアロマの香りが脳内を穏やかにしてくれます。

軽めのリンパストレッチ、セルフマッサージを一緒に学びませんか??



【お問い合わせ】

コープおおいだ日出センター コーディネーターさとう

電話: 080-2705-0315 (平日9:00~13:00)

メールアドレス: oita.coop.kituki@icloud.com

