

2014

集まれフレンズ!  
ぷちとまくらぶ

## 「ぷち交流会」

託児サービス  
あります♪

ぷちとまくらぶ「ぷち交流会」を開催します。  
地域の枠を超えて、知多半島の同世代の仲間と楽しい時間を過ごしませんか♪  
お気軽にお申し込みください！

MENU・持ち物・講師		日時	受付 開始日	会場 参加費
第1回 第2回	<b>【飾り巻き寿司】</b> 作って楽しい！見て嬉しい！食べて美味しい！ 飾り巻き寿司を作ってみませんか？ ※タッパー、エプロン、あればキッチンスケール 講師：竹内 里美先生	① 6月18日(水) 9:30～11:30 ② 6月21日(土) 9:30～11:30	5月1日 (木) 9:30～	① JA総合本部 ② JA阿久比支店 500円
第3回 第4回	<b>【骨盤矯正 &amp; ポクササイズ】</b> 日常生活で歪んでしまった骨盤を整え、まずは 痩せやすい身体づくりから。その後はパンチやキック を繰り返して、たまったストレスを発解消！ ※ヨガマット(タオルでも可)・水筒・運動靴・タオル 講師：早見 寿子先生	③ 7月18日(金) 10:00～11:30 ④ 7月21日(祝) 10:00～11:30	6月2日 (月) 9:30～	③ JA総合本部 ④ JA知多支店 500円
第5回	<b>【やる気スイッチON】</b> 子ども達が生き生きとした毎日を過ごせる秘訣 をして、2学期をスタートしましょう！ ※小学校3年生以上が対象です。お子様とご参加ください。 講師：稲垣 美幸先生	⑤ 8月25日(月) 9:30～11:00	7月1日 (火) 9:30～	⑤ JA総合本部 500円

【対象】 ぷちとまくらぶ部員・  
JAあいち知多の組合員またはその家族で、おおむね45歳ぐらいまでの女性  
※新規加入の場合、女性部費として500円が必要となります。

【お申込み】 受付開始日以降に、お電話にて申込ください。☎0569-34-9958  
各回定員(20名)になり次第締め切りいたします。  
※受付開始日が違いますのでご注意ください。

## 《お問い合わせ先》

JAあいち知多 総合本部ビル 生活部組織相談課  
(住所)常滑市多屋字茨廻間1-111 (TEL)0569-34-9958 (FAX)0569-34-9951