



「みんなでストレッチ&お茶会」開催しました

2026年3月21(土) 福島西パル委員会主催 参加者10名

スポーツジムでインストラクターの経験のある委員さんと一緒にストレッチ!!
徐々に身体をほぐしていきながら、最後には筋トレに近いものまで!!



後少し我慢!!
呼吸忘れないで!!

キツイ!!
腹筋やばいわ!!

身体を動かした後は、coopのお菓子でティータイム。
お気に入りの商品の話や新しいパルコープアプリの事、など色々おしゃべり。
朝のバラエティ番組でcoopクオリティのバウムクーヘンが1位!になったというプチ情報も!!



お知らせ

今年は土曜日開催!みんなで歩こう!

〓 初めての人も 誰でも 大歓迎 〓

ピースリレー2026 お知らせ

2026年5月9日(土) 大阪市中央公会堂1階大集会室

開場時間 9:45 開演時間 10:00~11:00
人気絵本作家 長谷川義史さんによる絵本ライブ

行進 11:15~13:00頃終了予定
大阪市中央公会堂から淀屋橋、なんば、元町中公園まで

無料
ドリンクプレゼント!
浴道から応援だけでもOK!
途中から途中までで大丈夫!

お子様連れも大歓迎!

手作りの旗を持って
行進! みんなで
平和の思いを伝えよう!!



春わくわくフェア

2026年5月10日(日)

10:30~15:30頃

梅田スカイビル中央広場

(雨天時は屋内会場)

入場無料
パルコープも
ブースを出展します
散歩がてら是非!!



チラシは昨年度のものです。

問い合わせ

組合員サービスセンター

フリーコール 0120-299-070
FAX 0120-299-230
携帯からは 072-856-7671 (有料)
(月・土曜日 9:00~17:00 火~金曜日 9:00~18:00)



発行 北・福島地域活動委員会

※ 受付させていただいた個人情報に関してはこの取組み以外に使用いたしません。