



自宅でできる健康づくり！

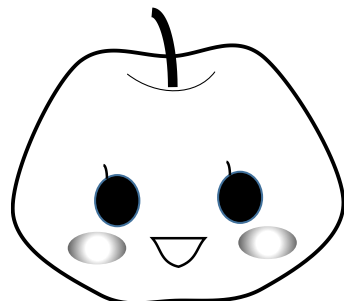
「あおもりまるごと健康チャレンジ 2025」に参加しよう！！

チャレンジ期間は、7/1（火）～12/10（水）

30日間の連続チャレンジで結果を報告したかたには参加賞をお届けします。

こんにちは！健康チャレンジを応援している、あっぶるヘルすけといます。

健康チャレンジは親子や家族で一緒に取り組むことで楽しくチャレンジできるよ！！価格は0円！やり方はかんたん♡届いたシートにあるはがきを宅配ルートか郵送で提出するだけ。ぜひ、申し込んでね！！



あっぶるヘルすけ

チャレンジシートには、運動、食生活、お口の健康、脳いきいき、禁煙・節酒、ぐっすり睡眠、健康管理、マイチャレンジの8コースがあります。自分の年齢やペースに合わせて自分で好きなチャレンジ目標を決めて取り組む内容です。

お子様がいるご家族の方は夏休みを利用してチャレンジしてみませんか？猛暑に負けず、健康にすごしましょう（＾＾）

「健康チャレンジシート」は、OCR 注文書に次の6ケタ番号と申込み数を記載すると翌週届きます。

199120

家族人数分申し込みましょう！

お問い合わせは 組合員活動部 阿部 070-5543-6758

夕食宅配

コープあおもりの
「配食サービス」

■お申込み・お問い合わせは
コープあおもり 配食サービスセンター



0120-102-705

【受付時間】月～金 9:00～18:00

インターネットから
のお申込みは右の2
次元コードからお申
込みください。



※写真はイメージです。

健康バランス食

塩分
カロリー
控えめ

塩分とカロリーを控えめした。
栄養バランスの取れた食事を
毎日続けられます。

献立例/
グリルチキン
～黒酢風味～

1食あたり
(週平均)
カロリー基準
250kcal
塩分基準
2.5g以下

おかず **5～6種類**

1食あたり
税込
価格 **550円**

**夕食宅配
ご利用のながれ**

月～金のうち、3日以上のお届け
からご利用いただけます。

2▶ 月曜日までのお手続き
で、翌週月曜日からお
届けできます。
お留守の場合は、
専用保冷箱に入れ
てお届けします。

1▶ 職員がお伺いして、
説明と受付をします。
コープあおも
りにご加入の際は、
出資金1,000円を
お預かりします。

3▶ 20日締めで、翌月5日
に登録口座から引き落
としとなります。
加入前のお試し利
用代金は、利用受付
時に集金します。

塩分・カロリー・栄養バランスが気になる方におすすめ！
日替わりメニューで、週3日以上からお届けします。

土日用の
お弁当 **バランス土日セット**

栄養バランスの取れた土曜日・日曜日分のおかずを
2食セットで金曜日にお届けします(容器は使い切りです)。

献立例/
さばのみそ漬け

●ご家庭の冷蔵庫で保管して、
月曜日の21時までの
消費期限です。

献立例/
鶏のなんばん揚げ

1食あたり
(週平均)
カロリー基準
250kcal
塩分基準
2.5g以下

おかず **5～6種類**

2食セットで
税込
価格 **1,140円**

■お申込み コープあおもり
お問い合わせは 配食サービスセンター



0120-102-705

■ 商品の注文、お届け、請求についてのお問い合わせ先 ■ (受付時間 / 月～金 8:30～18:45)

青森センター 0120-373-122 弘前センター 0120-084-466 八戸センター 0120-286-003
むつセンター 0120-122-373 浪岡センター 0120-280-091 十和田センター 0120-126-236



コープアプリの追加機能

■ ユニセフ募金、災害時の緊急募金などの募金がポイントで！コープアプリのポイント寄付機能を7月22日より追加しました。
「ポイントを使って寄付ができるようにしてほしい」という組合員の要望を受け、本機能追加を実現する事ができました。

◆ポイント募金とは？

コープアプリの募金機能から、「宅配ポイント」をスマホから「いつでも」「簡単に」寄付いただけるようになります。

◆募金の流れ(アプリ操作)

1. アプリを開いて【募金先を選択】
2. 募金するポイント数を入力(1ポイントからOK)
3. 【確認】→【OK】で完了！
4. ※リアルタイムでポイントが引き去られ「ポイント履歴」に表示されます。

◆ポイント募金のしくみ

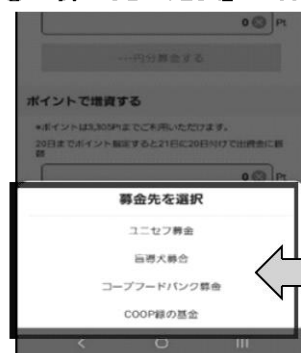
- ✓ 宅配ポイントのみ使用可能(店舗ポイントは使えません)
- ✓ 期間限定ポイントから優先して使用
- ✓ キャンセルはできません
- ✓ 今すぐコープアプリをチェック！

★操作方法★

①ポイント利用をタップ



②「募金先を選択」を押下



③寄付金額を入力



④確認OK



アプリの登録はこちら
から！

コープあおり 宅配事業部 0120-505034

布団クリーニング 集配無料！午後6時まで

●布団丸洗い3枚セット限定！！

電話受付:10月31日(金)まで！

綿・羊毛・羽毛 Sシングル組合せ自由

掛・敷
どちらでも！

9,800円 (税込)

セミダブル・ダブルは、1点1,000円増しとなります。

*シルク製品は、対象外となります。

OCR申込番号 **287538** *注文用紙の記入は、10月31日(金)までとなります。

OCR注文書提出後、1週間以内にご連絡いたします。

●羽毛ふとんリフォーム

<組合員価格>

<お手入れの目安>

- ①生地が汚れてニオイが気になる
- ②ボリュームが減ってきた
- ③羽毛が吹きだしてきた

★シングル 17,500円(税込)

★セミダブル 20,500円(税込)

★ダブル 23,500円(税込)

*羽毛の増量については、ご相談ください。

●防ダニ加工

■:提携店 有限会社ツルヤ



組合員価格

3枚 2,000円(税込)

★下北地域は、布団丸洗い・防ダニ・羽毛ふとんリフォーム料金が異なりますのでご相談ください。

お支払い方法 提携先に直接

お申し込み
お問い合わせは

コープあおりサービス事業センター
0120-540-502

受付時間/午前9時～
午後5時(土・日定休)

生協の引越し お電話1本で最大3社 お見積りできます！



0123

アート引越センター



サカイ引越センター



三八五引越センター

<組合員特典>

基本料金または料金総額から

20%OFF!

*三八五引越センター
(基本料金の10%引き)

*各社段ボール等のサービスがごさいます。

★繁忙期、または一部期間の特典が適用外となります。



お気軽にご相談ください。

お支払い方法 提携先に直接

お申し込み
お問い合わせは

コープあおりサービス事業センター
0120-540-502

受付時間/午前9時～
午後5時(土・日定休)