



日 時：2026年**10月17日(土)**
13:30～15:30(開場13:00)

開催場所：ねぶたの家 ワ・ラッセ
1F 交流学習室(1)(2)
青森市安方1-1-1

募集定員：100名 ※9月25日(金)締め切りですが定員になり次第、受付終了となります。予め、ご了承ください。

申込先：右の二次元コードから
または下記お電話にて
0172-62-1477
(コフあおもり 浪岡共済センター)
受付時間/9:00～18:00 月～金(祝日含む)



参加は無料ですが事前申込みが必要です。

お申込みいただいた方に、入場整理券(はがき)を郵送します。
当日は入場整理券(はがき)をご持参の上、ご来場ください。

講師 高山 一恵 氏 プロフィール

ファイナンシャル・プランナー(CFP)/Money&You取締役中央大学商学部客員講師。一般社団法人不動産投資コンサルティング協会理事。慶應義塾大学文学部卒業。講演、執筆、相談業務の3本柱を通してお金の知識の啓蒙に注力している。NHK「日曜討論」「クローズアップ現代」などテレビ・ラジオ出演多数。ニュースメディア「Mocha(モカ)」、YouTube「Money&YouTV」、Podcast「マネラジ」、Voicy「1日5分でお金持ちラジオ」運営。「はじめての新NISA&iDeCo」(成美堂出版)、「マンガと図解 はじめての資産運用」(宝島社)、「50代から考えるお金の減らし方」(成美堂出版)など書籍110冊、累計200万部超。1級FP技能士。住宅ローンアドバイザー。

主催 **COOP** 生活協同組合コフ.あおもり
後援 **日本コフ共済生活協同組合連合会**

コフあおもりLPAの会20周年企画「くらしの見直し講演会」



今から考える、 お金のかしこい 増やし方、使い方 ～人生を充実させるために～

お金を幸せに使いたい



講師 **高山 一恵 氏**

ファイナンシャル・プランナー(CFP)/
Money&You取締役中央大学商学部客員講師



コフあおもり宅配で青森県産品を利用して応募しましょう。
抽選で850名様に青森県産品が当たります 宅配期間：9月7日(月)～11月6日(金)

Weekの中から青森県産品を500円(消費税込み)以上ご利用いただき、右記の応募用紙にお届け週・商品名・金額・氏名・住所を記入して配達時に提出ください。

宅配の期間は9月7日(月)～11月6日(金)お届け分まで有効ですので、複数の週にまたがっても大丈夫です。(納品書等の添付は不要です)

★宅配での対象商品

- ① お届け週の宅配納品書をご確認いただき、商品名の前または後ろに「青森県産」の表示がある商品。
- ② Weekの産地・製造国表記が「青森」になっている商品。

★このキャンペーンは、県内で生産される米、野菜、果物、水産物、精肉、卵などの他、青森県内の食品企業等が製造・販売する加工品を対象に青森県内の各参加店で取り扱われるものです。(コフあおもりの各店舗でも実施)各参加店での利用については、参加店に備え付けの応募用紙でご確認ください。

当選者は、締切後、厳正な抽選により決定し、27年1月上旬ごろまでに景品をお届けします。
(発送をもって当選発表とさせていただきます)

きりとせん

記載された個人情報は、他の目的には使用いたしません

コフあおもり宅配専用応募用紙

ご購入いただいた青森県産品の内容、金額を下欄にご記入のうえ、ご応募ください。

お届け週	商品名	金額
(記入例) 10月 3週	青森県産キャベツ	148円
月 週		
月 週		
月 週		
月 週		
月 週		
月 週		
月 週		
月 週		
合計金額		

お名前

住所

●この用紙は担当 ⇒商品企画課行き

□ 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 0120-373122 弘前センター 0120-084466 八戸センター 0120-286003 白山台センター 0120-120088
むつセンター 0120-122373 浪岡センター 0120-280091 十和田センター 0120-126236



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

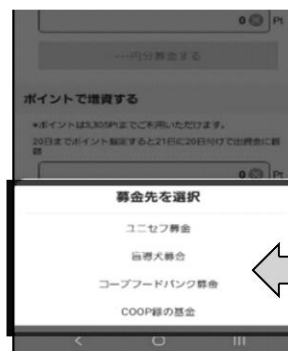
- ✓ 宅配ポイントのみ使用可能(店舗ポイントは使えません)
- ✓ 期間限定ポイントから優先して使用
- ✓ キャンセルはできません
- ✓ 今すぐコープアプリをチェック！

★操作方法★

①ポイント利用をタップ



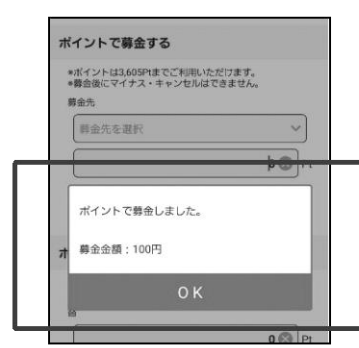
②「募金先を選択」を押下



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



自宅でできる健康づくり！

「あおりまるごと健康チャレンジ2026」

こんにちは！健康チャレンジを応援している、あっぴるヘルすけといいます。

「健康チャレンジ」は取り組むことで健康への意識が高まると報告されているよ！楽しく無理なく続けられる健康チャレンジに申し込んで「健康への一歩」を踏みだそう！！家族みんなでチャレンジしてね♡



あっぴるヘルすけ

健康チャレンジシート OCR 注文番号

199120

G 健康管理

- ・1日1回は体重計に乗ろう
- ・血圧測定
- ・手あらいとうがいを
しっかり！



B 食生活

- ・毎日朝ごはん、3食をちゃんと！
- ・すこしお(塩分1日6g未満)
- ・野菜たっぷり(1日350g)
- ・きれいなものも
がんばって食べる



チャレンジの一部例です。全部で8コースあって自由に選べます。

「健康チャレンジ」に申し込んだ方へ

報告書の提出の締め切りは12月10日となっています。1カ月のチャレンジが終了したら報告書を忘れずに提出してください。

報告書の提出で、参加賞がもらえます！

自己評価にチェックして提出をお願いします。

報告書無くした方は下記のお問合せ先へ連絡してください。

お問い合わせ先 組合員活動部阿部 070-5543-6758

お申し込みの個人情報は、健康づくり活動には使用いたします。 結果報告(※) ※報告は必ずお申し込みの個人情報でお願いします。	
報告はがき	2025年12月10日(水)
お名前	性別
住所	年齢
電話番号	代
※学校などで取りまわされる報告は、住所・電話番号は不要です。	
チャレンジコース	A B C D E F G H
チャレンジ内容	
自己評価	☐ よくできた ☐ あまりできなかった
チャレンジの感想や結果	☐ できなかった
お問い合わせ先	生保名
報告書の提出	報告書の提出
グループで活動の方は、グループ名・活動名・活動場所を明記してください。	