



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木

～なかセンター広報紙

発行 なかセンター委員会 発行責任者 センター長 河原

4月から着任しました!

組合員の皆さんこんにちは。河原と申します。
なかセンターにおいてはパルシステムの商品の良さを伝える企画活動がたくさんあります。毎月1回 組合員さんが発行している委員会広報紙「ぱるぱる」をぜひぜひ見てください。
ご参加をお待ちしています。



5月 今後の予定

5/23(木) はつらっシニアサロン (春の寄せ植え)

5/29(木) たのしいヨガ教室 (5月10日×切)

今年度もいろいろな企画を予定しています。皆さんの参加をお待ちしています。



なかセンター委員を紹介します!

- センター委員長 坪井
- 副センター委員長 吉川
- センター委員

伊藤 飯塚 軍司 井澤 永山

岩上 小田部 木下 林

藤井 渡辺

新しいメンバー

藤井寿里
今年度より企画する側の一員として参加できることになり、わくわくしています!
どうぞよろしくお願いいたします!

渡辺由香里
今年度からセンター委員として参加させていただきます。よろしくお願いいたします!

報告 3月 はつらっシニアサロン

3/28(木) 参加メンバー15名

「パルシステム商品を食べて味わおう!」

- と題して、京風いなりすし
- ・ こだわり酵母塩バターパン
 - ・ レンジで国産サバのみそカツ
 - ・ 海老と枝豆の湯葉包み
 - ・ 国産若鶏のラマチキン(ハーブ味)
 - ・ 枝豆
 - ・ 北海道のコーンがおいしいスーパ

と試食しました。

他に、いちご大福を作りました。レンジで簡単に作って、いちごの甘ずっぱさとあんがどを加えて、美味しい大福ができました。



いちご大福

<材料>

- いちご 6~7個 (あんがど、いちごを包むため)
- 白玉粉 80g
- しあん 30g×6~7個
- 砂糖 大2
- 水 100~200cc
- 片栗粉 適量

* レンジの機種によって時間は調整

季節によって水量を加減する

他の果物でもOK

<作り方>

- ① 耐熱容器に白玉粉、砂糖、水(150cc位)を入れて良くかき混ぜる。
- ② 容器にラップをかけたレンジ(600w)で3分。取り出して、へらでかき混ぜ、更にラップをして、レンジで2分(白玉粉が固くなる時は水を追加)
- ③ 片栗粉を敷いた皿に、②を取り出し、棒状にして、熱いうちに6~7等分する
- ④ あんがど、いちごを③で包む。

たのしいヨガ教室

ヨガとは「つながり」を意味し、心と体、魂がつながっていることをあらわします。
ストレスの解消、ダイエット効果、美容や健康にもよいですよ。
初心者でも安心なヨガを体験して、心も体もスッキリさせましょう！



開催日 2019年5月29日(水)
開催時間 10:00~12:00(受付 9:45~)
開催場所 ワークプラザ勝田
(ひたちなか市東石川1279)
講師 咩野 織江 先生

内容 ヨガ教室 終了後、先生を囲んで交流。
参加費 200円
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、汗拭きタオル
動きやすい服装で。
託児有り 一人 300円(月齢4ヶ月以上) 定員5名
募集人数 20名
*申込み多数の場合は抽選となります。当落に関わらず連絡
します。また、詳細につきましては、後日お知らせします。
申込み締切り 2019年5月10日(金)

お問い合わせ先 パルシステム茨城 栃木 なかセンター
Tel 0120-868-014

*お預かりした個人情報、参加者の集約目的以外には使用いたしません。

きりとり

5月29日(水)たのしいヨガ教室参加します。
※ヨガ教室の内容を考慮しますので、
年代(40代、50代、等)を記入願います。

申込み締切り 5/10(金)

※託児有りの方(お名前はひらがなで)

当日の参加者名	年代

お子様のお名前(ひらがな)	年齢
	歳 月(男・女)
	歳 月(男・女)
	歳 月(男・女)

組合員名 _____ 組合員番号 _____ コース番号 _____
なかセンター行き *注文書と一緒に提出してください。