



お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用  
0800-800-6664 (9:00~17:00 月~金)  
◆お預かりした個人情報、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

\*秋空が高く澄み渡り、すがすがしい季節となりました。すすきの穂も 黄金色にかわり深まる秋を感じます。

パルシステム共済連 たすけあい活動助成金企画

## アンガーマネジメント講習会

講師 佐藤 恵子先生

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン

代表理事 (臨床心理士・スクールカウンセラー)



### 講演会の内容 ~イラッとした時の対処法~

- ・つい子供に対して怒ってしまう育児や、職場や介護、夫婦関係などの家庭のことで、ついついイライラしていませんか。怒りをコントロールするコツを学んで楽しい人生を過ごしませんか。
- ・怒りを対処できるようになればモチベーションアップや良好な人間関係の構築など様々な効果を期待できます
- ・怒りのエネルギーをもっとポジティブに使いましょう。



つちうらセンター委員会主催

## アンガーマネジメント 初めの一步

~楽しい人生を送るためのアンガーマネジメント、イラッとしたときの対処法~

1 開催日 **2019年11月12日(火)**

10:00~12:00 (受付9:45~)

2 開催場所 パルシステム茨城 栃木 スマイルパル土浦館  
(土浦市大畑211-3)

3 募集人数 30名 ※申込み多数の場合は抽選になります。

4 参加費 無料

5 託児 定員5名 月齢4ヶ月以上 (お子様1人につき300円)

6 締切 10月18日(金)

7 当選通知 抽選結果・詳細案内は10/29(火)迄にお届けします。

※ 託児費は11月分利用代金からの請求となります。



下記の申込書に必要事項を記入し、注文用紙と一緒にご提出下さい

### 3 企画参加申込書

■ 骨盤調整ヨガ

■ アンガーマネジメント講習会

■ デトックス料理

※ 3企画ともに10/18(金)×切

つちうらセンター行き

◆ 参加希望企画に○をつけてください。	コース番号	組合員名	組合員番号
① 11/4(月)骨盤調整ヨガ	— —	参加者氏名	参加人数合計 名
② 11/12(火)アンガーマネジメント講習会	日中繋がる☎	— —	託児希望 あり・なし
③ 12/20(金)デトックスde健康料理	●託児お子さんの氏名(ひらがな)		
	●お子さんの年齢	才 月	性別：男・女

paくらぶ『ベビすく』主催企画！



# 『骨盤調整ヨガ』



～骨盤から女性らしいしなやかな身体作り～

骨盤調整ヨガで心も体もスッキリしませんか？  
骨盤を調整することでホルモンバランスを整え、体のケアを行うことができます！

ヨガ終了後はティー  
タイムでリラックス♪



- ◆日時◆ 11月4日(月)10:30～12:00 受付9:45
- ◆場所◆ スマイルパル土浦館(土浦市大畑211-3)
- ◆参加費◆ 500円
- ◆募集◆ 12名(つかまり立ち前までのお子様は同席可)  
※応募者多数の場合は抽選になります。抽選結果ならびに  
詳細案内は、10月28日までにご案内いたします。
- ◆持ち物◆
  - ・ヨガマット(お持ちの方)
  - ・手ぬぐい or タオル
  - ・飲み物
  - ・ヨガのできる動きやすい服装
- ◆講師◆ 柳澤 留美先生  
(株)ベビーヨガアソシエイト 関東エリアマネージャー
- ◆託児◆ あり(定員5名) ※託児料 1名300円
- ◆申込締切◆ 10月18日(金)

～～ ヨガで骨盤を整えるメリット ～～

- ・全身のゆがみ調整
- ・ダイエット効果 リンパの流れを良くし、代謝の良い体に！
- ・リラックス効果 リラックスと関係ある副交感神経は骨盤中央の仙骨から出ています！

# 『デトックス de 健康料理』



～ X'masアレンジ ～



「食は命」。“おもてなしのできる旬野菜料理”を  
モットーにしたお料理教室です。  
肉・魚・卵・乳製品を一切使わず、野菜・乾物・海草類  
を中心としたデトックス料理を、クリスマスバージョンに  
アレンジして作ります♪

- ◆日時◆ 12月20日(金)10:00～13:00 受付9:45
- ◆場所◆ スマイルパル土浦館(土浦市大畑211-3)
- ◆参加費◆ 500円
- ◆募集◆ 15名  
※応募者多数の場合は抽選になります。抽選結果ならびに  
詳細案内は、11月15日までにご案内いたします。
- ◆持ち物◆ エプロン、三角巾、筆記用具など
- ◆講師◆ 関るみ子先生 カレッジとらいあんぐる講師
- ◆託児◆ あり(定員5名) ※託児料 1名300円
- ◆申込締切◆ 10月18日(金)

メニューは・・・

- ① れんこんソーセージ
- ② ほうれん草サラダ with 苺ドレッシング
- ③ イタリアンけんちん汁

・・・などを予定しています♪

