



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 昌紀

今後の予定

- 11/12(金) イスヨガ&片付け講座
ワークプラザ 勝田
- 11/30(水) 親子ヨガ&ヨガを通じて体質改善①
ワークプラザ 勝田
- 12/21(水) zoom 入門 ワークプラザ 勝田
- 2022年
1/18(火) 親子ヨガ&ヨガを通じて体質改善②
- 1/19(水) パルの会 (zoom開催)

※ 10月1日(金)に予定していた「寄せ植え」が台風のため中止となりましたので、再度3月頃に予定しています。

＜今日のおすすめ商品＞

今日は「溶けくずれしにくい固形石けん」をおすすめします。



食器、ふきん洗いやなど
純石けん分98%。

液体とちがい石けん成分が濃いので、泡立ちが豊かで油汚れをあっさり落とします。

※食器がスベリやすくなるが注意!!

センター委員さん

半分は切れて排水口用のネットなどに入れると使い勝手がよい。

合成洗剤は環境が心配。この石けんはよく汚れが落ちてスベれにくい。

食器だけでなく、流し台やレンジ周りの汚れもよく落ちる。

なかセンター委員会では、こんな活動をしています!

コロナ禍でも、できることをできる範囲で行っています!

5月
フードバンク学習会

Zoomと会場参加のハイブリッド型で行いました。コロナの影響で、フードバンクを必要としている人が増えていることを知りました。「手すなBOX」が市町村の役所や福祉センターにあるのを見かけたら、我が家のストック品を少しおすそ分けしようとしました。

7月
まなび

シニア向けイスヨガ & 健康教室

久しぶりに体操のはずことスッキリ!! 広々会場気分よくできました。フレイル予防の講座も参加者同士での交流もできて、楽しく学べるとてもよい機会でした。

11月
ふれあい

シニア向けイスヨガ & 片付け講座

第2弾がワークプラザで行われました。報告をお楽しみに!!

11月
パルの会

Zoom開催でどのお題にするか... 試作や本番でどうなるか... etc. 試行錯誤中です!

※センター委員会は、こんな活動をしています!!

- ・定例会・月1回 委員とご補助
- ・企画の準備・開催 交通費史費支給
- ・広報紙「ぱるぱる」作成 センター員について知れたらいい

お問い合わせ 0120-303-169まで

親子で楽しく体を動かそう！

&ヨガを通して体質改善！（交流おしゃべり会）

親子向け企画！！長引くコロナ禍で、うっぴんはたまっていませんか？

今回は、パルシステムの助け合い活動「たんぽぽ・ひまわり」とのコラボで、小さなお子様を持つ方を応援する企画です。体をうごかしたり、お話しをすることで、日頃のストレスを消散しましょう！少人数開催となりますが、ぜひご参加下さい。

開催日： ①2021年11月30日（火） ②2022年1月18日（火）

会場： ワークプラザ勝田（ひたちなか市東石川1279番地）2階和室A・B

時間： 10:00～11:30（受付9:45開始）

※受付で、検温と手の消毒にご協力をお願いします。

内容と講師：

（前半）親子ふれあい企画「親子で楽しく体を動かそう」（約45分）

ヨガ講師 大沢 由起子 先生（カレッジとらいあんぐる登録講師）

※親子ヨガ・親子体操など

（後半）交流企画「ヨガを通して体質改善！」（約20分）

ヨガの観点から、骨盤矯正・腰痛対策などのおはなしと交流

持ち物： 水分、ヨガマット又はバスタオル、汗拭き用タオル等、筆記用具、マスク等

募集： 募集人数 親子8組限定（3歳児までの子供1名と親1名で1組とします）

※ご兄弟姉妹の託児はありません。会場の人数制限がありますので、大変恐れ入りますが、同伴の方も会場内（和室）には入れません。ご了承下さい。

※開催日①と②の開催内容は同じです。

※申込多数の場合は抽選となります。当落にかかわらずお知らせします。

参加費： 無料

申込方法： 下記の申込書（注文書と一緒に提出）またはWEB申込→

申込締切り： 11月12日（金）

お問い合わせ先： TEL 0120-868-014



※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止になる場合がございますので、ご承知おきください。

※お預かりした個人情報は、参加申込の集約以外には使用いたしません。

きりとり線

「親子で楽しく体を動かそう」に参加します。 なかセンター行き

申込締切り 11/12（金）

※注文書と一緒に提出して下さい

参加者名前		参加日【いずれかにチェックしてください】
組合員番号		<input type="checkbox"/> 11/30 <input type="checkbox"/> 1/18 <input type="checkbox"/> どちらでも可
当日参加する子の名前 （ひらがなで）		参加日の年齢 歳 ヶ月 男児 ・ 女児
参加者連絡先		日中連絡がとれる電話番号をご記入下さい