



次回発行 8月1日週～配布予定

今年もあっという間に半年が過ぎました。雨の合間の晴れた日に、夏の日差しが降り注ぐようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？



「つちうらセンター委員会」主催企画



## 夏休み子ども企画 ZOOMで遊ぼう！

～夏休みの最後をzoomで楽しもう♪～

★しりとりや記憶ゲームを中心に交流しましょう！

### 1 開催日時：2022年8月29日(月)

10：00～12：00 受付・web入室9：40～

2 参加方法：自宅からオンラインで参加（PC、タブレット、スマホから）

3 募集人員：親子10組（小学生対象・兄弟参加OK）  
※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：茨城YMCA ジャンプ先生

5 参加費：子ども一人100円（当日のおやつ代）

6 締切：7月29日（金）

7 当選通知：抽選結果・詳細案内は8/5（金）までにメールにてお届けいたします。

8 申込方法：下記の二次元コードからお申込みください。



※自宅のWi-Fi環境を推奨、通信料は自己負担となります。

※兄弟姉妹で参加の場合は、ハウリング防止のため端末は一家庭一台でお願いします。

※当日はおやつタイムあり（おやつは配送便でお届けします♪）

※参加費は9月分のご利用代金と一緒に請求となります。

◆お申込みはこちらから



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は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

はじまります

## 2022年度「パルの会」

今回の商品は

「まいにち有機野菜セット」(5品)



「パルの会」とは、おすすめ商品を中心にお気に入りの商品や美味しい食べ方を紹介しています。また、パルシステムのいろいろな情報を学び交流できる場です。

1回目

9月7日(水)・・・zoom 学習会&交流会

・PLAによるコア・フード学習会予定

2回目

①10月6日(木)会場参加(スマイルパル土浦館)

・野菜の味をわかっていただく簡単な、試食あり。

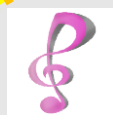
2回目は①か②のどちらかをお選びいただけます

②10月24日(月)自宅からオンライン参加

・事前に自宅に届いた商品で作ったレシピの紹介。

※PLA(パルシステムライフアシスタント)・・・養成講座を受講した組合員で、パルシステム商品に関する様々な情報を把握し、多くの組合員に伝える活動をしています。

★8月号広報紙で募集予定。お気軽に参加申込みください(^\_^)



### 「palくらぶ」からの開催ご案内

♪9/16(金)メロディーベルと脳トレ

🍱10/3(月)にぎり寿司講座



★今後のセンター広報紙にて募集予定！お楽しみに♪

元気な体を取り戻そう！ 健康シリーズ企画（3回開催予定）

# ズンバ ゴールド ZUMBA GOLD

ZUMBA は音楽に合わせてインストラクターの動きをまねて楽しく体を動かすもので、今回の ZUMBA GOLD は、中高年齢層、フィットネス初心者などを対象に無理なく動く内容になっています。

今年度3回シリーズで行います。年齢や体力に自信のないという方大歓迎！！コロナ禍でなまってしまった体をそろそろ動かしてみませんか？定期的に運動して、新しい絆が生まれるかも？

日時 **9月12日（月）、11月14日（月）、1月23日（月）**

10：00～12：00（30分程度の簡単な脳トレやハンドメイドも予定しています）

講師 **海老根みゆき 氏**（ZUMBA インストラクター）

場所 スマイルパル土浦館（土浦市大畑211-3）

参加費 無料

募集人数 10名程度（応募多数の場合は抽選となります）

持ち物 室内用運動靴（スリッパや靴下では行えません）

※ 動きやすい服装でお越しください。

締め切り 7月29日（金）

※抽選結果・詳細は、後日ご案内いたします。

※途中からの追加募集も可能な場合行います。

※開催時期の新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、内容変更や中止の可能性があります。あらかじめご了承ください。

ぜひ3回とも参加してください。都合のつく日だけでもまずはトライ！



今月の商品モニター報告

鹿児島知覧  
有機栽培の産直  
緑茶 70g

760円  
（税込821円）



「うまか有機銘茶会」は、有名なお茶の産地・知覧でもごく少数の有機栽培に取り組む農家さんたちです。

お茶はたっぷりの肥料を与えるので虫も寄りやすいのだとか。効率的な化学肥料を使わない有機栽培茶はおいしくないという声がありましたが、ていねいな土づくりと害虫対策の手間ひまをかけ、2018年からパルシステムの産直産地となりました。

安心な茶葉は食べることもできますよ。イカの天ぷらの衣に混ぜて、ほのかな香りを楽しんで♪



知覧での取り組みはパルシステム公式 YouTube チャンネルでも観られます。  
[次回企画：7月3回、8月1回（予定）](#)

きりとり

「ZUMBA GOLD」参加申込書

つちうらセンター行 締め切り：7月29日（金）

組合員番号	コース番号	日中繋がる電話番号
組合員名	参加者氏名	
参加日を○で囲んでください： 9/12(月) ・ 11/14(月) ・ 1/23(月)		