



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

報告

シニア向け イスヨガ&健康講座

7/1(金) 組合員 21名が参加してワークプラザ勝田で開催されました。前半は、エクセルカルチャー水戸ヨガ講師の小泉晶子先生に イスを使ったヨガを教えてくださいました。イスヨガはロコモを予防することを目的に、正しい姿勢と呼吸法を取り入れて体を動かしました。無理なく楽にできるので良かったとの感想がありました。



後半は、キャンナス日立・看護師の佐藤絢美先生に健康習慣改善講座のお話を伺いました。フレイル予防は生活の仕方や栄養を摂ること、特にタンパク質を取り入れたバランスの良い食事を取り、食事を楽しむことがとても大切ということ学びました。お話もわかりやすかったと好評でした。



*ロコモとは・・・ロコモティブシンドロームの略。

加齢に伴い運動機能が衰えて、要介護や寝たきりになるリスクが高い状態。

*フレイルとは・・・健康な自立状態と要介護の中間のこと。



募集

palくらぶ ここに種をまく主催
哲学カフェ

日常の身近な「？」を話し合います。例えば「幸せって何だろう?」とか「安心?」とかふっと考えなくなったこと、モヤモヤしたことなど。自分の意見と他者の意見に新しい発見があるかもしれません。自分の言葉で是非お気軽に!

- <日時> 9月11日(日)10:00~12:00
- <会場> はなの幼稚園(ひたちなか市東石川2759-2)
- <参加費> 200円(ドリンク付き)
- <定員> 15名

(詳細は後日お知らせします。)

※ファシリテータ:徳田太郎氏(日本ファシリテータ協会理事)
感染症対策のため自宅にて検温・健康状態の確認をお願いします。会場でお伺いします。当日はマスク着用。

>& キリトリ

「哲学カフェ」参加申込書 なかセンター行き申込み締め切 8/12(金)

組合員番号	
組合員名	
参加者名	
当日連絡がつく電話番号	

報告6/5(土)

古着で

10kgの子供の学習支援を!!

回収重量 1,342kg
 の提供 90名
 フードドライブ 5名 食量 9kg
 文房具 10名 食量 12.8kg
 未使用ハガキ 商品券

感謝



<今後の予定>

- 9/2(金) はつらつシニアサロン
- 10/4(水) コアラ・コイルム



はっらっシニアサロン

登録者大募集

☆元気で楽しくすごしましょう！



シニア世代（おおむね60歳以上）の方を対象に、隔月集まり楽しくすごせるサロンを開催します。ヨガや太極拳などで身体を動かした後に、パルおすすめの美味しいお茶菓子を食べながらおしゃべりタイムを！お気軽にご参加ください。

開催場所 ワークプラザ勝田（ひたちなか市東石川 1279 番地）

11月のみ変更有り。

開催日時

奇数月の第1金曜日 10:30～12:00（受付10:15～）

内容

・9/2 からだにやさしい太極拳（ワークプラザ勝田）

・11/4 イスヨガ&「腸活」講座

（常陸大宮ショッピングセンターピサーロ＜予定＞）

・1/6 からだにやさしい太極拳

・3/3 からだにやさしい太極拳

募集人数

約15名

（Web申し込みはこちら）



参加費

※応募多数の場合は抽選。当落に関わらずお知らせ致します。

一回につき150円（パルシステムのおすすめ商品付き）

※参加費は、毎月の請求と一緒に引き落とします。

※欠席の連絡がない場合は、参加費をいただきます。

申込方法

下記の申込書を注文書と一緒に提出、もしくは二次元コードから Web で。

申込み締切日

2022年8月12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（パルシステム問合せセンター）

TEL 0120-868-014

※ お預かりした個人情報は、参加申込みの集約以外には使用いたしません。

きりとり

なかセンター行き <申込み締切 8/12(金)>

※注文書と一緒に提出して下さい

「はっらっシニアサロン」に登録を希望します。

組合員名

組合員番号

日中連絡がとれる電話番号