



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

はっらっシニアサロン

9月2日(金) 10:30～12:00

ワークプラザ勝田

登録組合員 17名参加

“からだにやさしい太極拳”を那珂市在住の井澤三千代先生に教えていただきました。はじめに、準備運動として体の関節を足から頭まで順にほぐしていき体がスーッと軽くなりました。そのあと、太極拳の基本姿勢「立禅」に続いて甩手(スワイショウ)、八段錦(1～4段、6段、8段)と、先生の動きに合わせて約1時間奮闘!!

普段の日常生活やヨガとは違うので、立ち姿勢で手足の動きを真似しながら呼吸の仕方、胃腸が不調の時はこの動きがいいですよ・・・等のアドバイスを頂いたり盛りだくさんの内容でした。繰り返し行うことで「身体健やか、心晴ればれ」を体得したいですね。



“からだにやさしい太極拳”のあと、折り紙で“独楽(こま)”を折り参加者と交流を深めました。種類の違う折り紙3枚で3種類のパーツを折り、組み立てて独楽にします。作った独楽の色柄は廻すことによって想像を超えた魅力的な世界を演出してくれました。お友達やご家族と一緒に手先を使って楽しいひと時を過ごしましょう。



報告

コアラ、コルーム

親子4組参加

～からだをうごかさう～

NPO法人「くらし協同館なかよし」とのコラボ企画
山栗やどんぐりを拾った葉樹の森を自由に散策しました。
用意してもらった「ハンモック」で優雅に揺れたり、
少し高さのある組んだ木の上をお母さんの手をとりながら
歩いてジャンプしてとびおいたり。
「たくさん動いて、いつもより
たっぷり昼寝をしてくれそう」
「たくさん木の実が拾えて
よかった」等の
声がかきました。
お天気にも恵まれ、
自然の風が樹木の中を駆け抜け爽やかなひと時でした。

10月4日(火)

ひたちなか市多良崎城跡公園

NPO法人
くらし協同館なかよし
とは...
2022年度
くらし活動助成基金
助成団体



今後の予定

11/8(火) パルの会(なかセンター)

11/11(金) パルの会(ワークプラザ勝田)

12/6(火) コアラ、コルーム

12/22(木) 冬の寄せ植え教室

冬の寄せ植え教室

季節の草花でおしゃれな寄せ植えを作ってみませんか。

毎回大人気の企画ですので、多くの方に参加していただけるように午前・午後の2部制で開催します。

今回は先生の厳選した花材をセットにしますので、初心者の方でも素敵な作品ができます！

ウインターシーズンを華やかに、生活にうるおいを！

日 時 **2022年 12月22日(木)**※ ①②どちらか1回

① 午前の部 10:00~12:00 (受付 9:45~)

② 午後の部 13:30~15:30 (受付 13:15~)

場 所 パルシステム茨城 栃木 なかセンター 〈那珂市横堀 840-5〉

講 師 保坂 真紀先生 <(社)日本家庭園芸普及協会グリーンバザー、日本ハンギングバスケット協会ハンギングバスケットマスター>

募集人数 午前の部、午後の部それぞれ10名程度 (託児なし)

※ 応募多数の場合は抽選になります。当落に関わらずお知らせします。

※ 参加決定者には、後日詳細ご案内をお送り致します。

持ち者 エプロン、筆記用具、お手拭き用の古い布、軍手、水分など

※屋外で行いますが、マスクは着用願います。

予 算 植木鉢込みで予算2,000円程度 (当日、現金にて実費精算)

※ 植木鉢はプラスチック製角鉢(サイズ20×20×20)を使用予定。

鉢持参の場合は花代のみ。追加で、他の植物も購入できます。

申込方法 下記の申込書(注文書と一緒に提出)もしくはこちらから →

申込締切 **2022年 11月 11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(問合せセンター) TEL 0120-868-014

※ 感染拡大の状況により中止になる場合もございます。その際はお知らせいたします。

※ お預かりした個人情報、参加申込みの集約以外には使用いたしません。

..... きりとり

寄せ植え教室参加申込書

なかセンター行き

申込み締切 11/11(金)

※注文書と一緒に提出してください

希望の時間に○をつけてください。(いずれか1つ)

() どちらでも良い () 午前の部 () 午後の部

当日参加する方のお名前 _____

日中連絡のつく電話番号 _____

申込み組合員名 _____ 組合員番号 _____