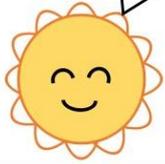


10月号

裏面も募集あり！

NO.179

発行日 2022年 10月 3日



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

なかセンター委員会のふたつの企画参加者を募集します。くらしに役立つ情報を楽しく学び交流しましょう！

パルの会 参加者募集

パルの会とは、パルの商品を使って楽しく調理・試食し役立つ情報を学び交流する会です。今年度は感染症対策を徹底し、なかセンターとワークプラザ勝田の2カ所で開催します。パルのお薦め商品を使いセンター委員が調理をデモンストレーションし、皆さんに試食していただく予定です。メニューは2会場同じです。お楽しみに！



【なかセンター】 那珂市横堀840-5

開催日時 11月8日(火) 11:00~12:10 (受付 10:45~)

【ワークプラザ勝田】 ひたちなか市東石川 1279 番地

開催日時 11月11日(金) 11:00~12:10 (受付 10:45~)

募集人数 各会場 15名

※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。

開催内容 有機栽培野菜やコア・フード商品の説明、レシピ紹介と試食(調理実習なし)

参加費 無料

持ち物 おはし、スプーン

託児あり 1人300円(若干名)

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 でお申込み下さい。

申込締切 10月14日(金)

(申込はこちら)

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、参加申込の集約以外には使用いたしません。

※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。

「パルの会」に参加します。 きりとり線

なかセンター行 <申込締切り 10/14(金)> ※注文書と一緒に提出して下さい

参加する会場名の前に○を付けてください。(どちらか1つ)

() 11/8 なかセンター ・ () 11/11 ワークプラザ勝田

当日参加する方のお名前

組合員番号

当日参加する方の日中連絡がとれる電話番号

@託児有りの方(名前はひらがなで) お子様のなまえ 年齢 歳 月(男・女)

お子様の月齢は、11月時点での月齢でご記入下さい

シニア向け イスヨガ&健康講座 参加者募集

コロナ禍で、定期的に体を動かすことは大切です。
元気に過ごすためにもイスに座って楽しくヨガをしましょう！
更に、「腸活」講座を聞いて健康寿命を伸ばすことを目指しましょう！



開催日 : 2022年11月4日(金)

会場 : 常陸大宮コミュニティ施設多目的ホール(大宮イオン施設内ピサロ)
〈住所〉常陸大宮市下村田 2387

時間 : 10:30~12:30(受付 10:15 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) ヨガ教室 大沢 由起子 先生(ヨガ・シニア向けヨガ講師)

※イスに座ったままでできる簡単ヨガ。体が硬い方でも、足腰の不安な方でも大丈夫！

(後半) 「腸活」講座

講師: 宮里 紗希 先生

(くらしの保健室ふうりん・保健師・美腸エステ認定セラピスト)

持ち物 : 水分、汗拭き用タオル、筆記用具、マスク(ヨガマット不要)

募集 : 募集人数 20名程度

※託児はありません。

※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 : 下記の申込書を注文書と一緒に提出、もしくは
二次元コードから Web でお申込み下さい。



申込締切り : 10月14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)

(Web 申し込みはこちら↑)

TEL0120-868-014

※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。

※この企画は、パルシステム共済連「福祉・たすけあい活動助成金」の助成を受けて開催いたします。



きりとり線

「シニア向けイスヨガ&健康講座」に参加します。 なかセンター行き

＜申込締切り 10/14(金)＞

※注文書と一緒に提出して下さい

当日参加する方のお名前

当日参加する方の日中連絡がとれる電話番号

※当日参加する方と組合員名が別の場合、必ず当日参加される方の連絡先をご記入下さい。

申込み組合員名

組合員番号