

みとっばる便り1月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日: 2023 年 1 月 9 日
発行: みとセンター委員会
発行責任者: センター長 佐藤
問い合わせ先: 0800-800-6648

今 後 の 予 定

1 月 11 日 (水)	しなやかストレッチヨガ	(みとセンター)
1 月 14 日 (土)	星空のお話と望遠鏡づくり	(茨城県総合福祉会館)
1 月 19 日 (木)	いきいき体操サークル	(みとセンター)
1 月 21 日 (土)	葉菜野果産直交流会	(みとセンター)
2 月 2 日 (木)	いきいき体操サークル	(みとセンター)
2 月 9 日 (木)	E X オリーブオイル学習会	(みとセンター) ※裏面参照
2 月 14 日 (火)	親子で遊ぼう!	(みとセンター) ※裏面参照
2 月 24 日 (金)	野菜の使い切り ~パルの会~	(みとセンター) ※裏面参照

新年のあいさつ

謹賀新年

昨年中はパルシステムの活動や取り組みにご協力をいただき誠にありがとうございます。
組合員の皆さまから、商品の利用やイベントへのご参加などたくさんの関心をお寄せいただいていること、とても嬉しく思っております。

社会的な状況をみますと、まだまだ予断の許されない状況ではありますが、
今後も組合員の皆様の生活を支えていくという使命感を持って取り組んで参ります。
本年もパルシステム茨城 栃木みとセンターどうぞ宜しくお願い申し上げます。

みとセンター センター長 佐藤

活 動 報 告

11/10(木)しなやかストレッチヨガ

ストレッチヨガを開催しました。ストレッチヨガはじっくりと体を伸ばすことができると大好評です。足の指から足首、首から背中をゆっくりストレッチをしました。その後、先生の説明を聞きながらヨガを行いました。ストレッチヨガの後には、からだが軽くなりました。普段の生活の中でも気軽にできるポーズもあって良かったです。



12/16(金)寄せ植え教室

季節のお花でクリスマスやお正月を華やかに彩る寄せ植え教室を開催しました。お花の紹介から、土づくりや色の合わせ方などのお話もありました。参加者からは、色々とアドバイスがもらえてイメージがわきました、家族に見せるのが楽しみです、といった声が寄せられました。





『パレスチナのエキストラバージンオリーブオイル』学習会

株式会社オルター・トレード・ジャパンが扱う、パレスチナのエキストラバージンオリーブオイル。

ていねいに収穫したオリーブから抽出した一番しぼりのオイルには、村の人々の技と平和への願いがつまっています。そんなパレスチナのオリーブオイルについての学習会です。

株式会社オルター・トレード・ジャパンのフェアトレードチョコレートとコーヒーのティーセットを参加者へ後日プレゼント！

日 時 2月9日(木)10:00～11:45

参加方法 ①自宅よりオンライン ZOOM にて参加

②会場〔セキショウ・ウェルビーイング福祉会館4階中研修室〕

(茨城県総合福祉会館)でスクリーン視聴にて参加
(住所／水戸市千波町 1918)

定 員 ①30名 ②10名

参加費 無料

申込はこちら



< 3 イベント共通 > 申込締切 1月20日(金)

お問合せ 電話 0800-800-6648 (月～金 9:00～16:00)

- ・応募多数の場合、抽選。詳細は後日案内します。
- ・お預かりした個人情報には本件に関するご案内にのみ使用します。
- ・感染症の拡大により中止、延期、内容変更等生じることがあります。
- ・外出時の検温・健康状態の確認、マスク着用でご参加ください。

旬の野菜を時短で便利に！

今回の商品は、「旬の産直野菜」。

管理栄養士の塙 良子先生から、時短で便利な野菜料理を教えてください。

旬の産直野菜もプレゼントします！

作り置きや常備菜の参考にもなります。

日時 2月24日(金)10:00～12:00

会場 パルシステム茨城 栃木 みとセンター

(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)

託児 あり(定員3名程度／子ども一人 300 円)

定員 20 名、参加費 100 円

パルの会では、商品を中心におしゃべりしながら、暮らしに役立つ情報を楽しく学び交流します。

旬のおいしい野菜を
たっぷり、時短で、便利に！
日常で使えるコツをご紹介します！

申込はこちら



親子で遊ぼう！ ～Baby&Kids～

ママとBaby&Kidsのリラックスタイム。

玉入れやお魚釣り、宝探しなどを楽しもう！

ママは子どもたちのかわいい姿を見ながら、ゆっくり過ごしましょう。

泣いたりぐずったりしても大丈夫！

日 時 2月14日(火)10:30～11:30

会 場 パルシステム茨城 栃木 みとセンター
(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)

定 員 10 組

参加費 100 円(商品サンプルあり)

今年度3回目の
はっぴいママです！

申込はこちら

