



報告 コアラっルーム

間伐材を使って
クリスマス飾りを作ろう!

12/6(火) ワークプラザ勝田

参加者 親子4組 8名

講師 めりとわ 3名

県産の間伐材
(星、トナカイ、ツリー
雪だるま、サンタなど)



紙芝居で森のお話を聞いた後、木片
を紙アクリで表面をきれいにこすり、
布で包んだワケルミを板の木目か
出るように強く押し付けていく。



自然の油ひいて
小さい子ども達も
安心して触れました。
めりとわの若い
会員さんと参加者の
お母さん達は話が
はずんで、とても楽しそうでした。

シニアサロン「かんたん太極拳」教室開催

1月6日(金) ワークプラザ勝田 講師 井澤三千代先生

新春の穏やかな陽光に包まれた和室で、やさしく語りかける先生(前回もお世話になっております)のご指導のもと、寒さで硬くなった体の筋肉を徐々にほぐしました。いつでも、どこでも、だれでもできるのが特徴。武術から誕生したといわれる太極拳も今は健康づくりの運動として多くの人に親しまれています。

ひと汗かいた後は、「あやとり」で簡単な手遊びをしました。懐かしい子供の頃の思い出に浸るひと時になりました。体と脳の楽しいトレーニング。

次回もたくさんのご参加をお待ちしております。



「冬の寄せ植え教室」

12月22日(木)

なかセンター 参加者 14名

講師 保坂真紀先生 日本家庭園芸普及協会
グリーンアドバイザー等 多方面で活躍中。
ハンギング部門では数々の賞を受賞。

花を見つめる目は真剣そのもの。

先生の丁寧な説明に耳を傾けながら、パンジーや
ハボタンなど5種の花を植え込みました。

お正月用の飾りつけもして、シックな彩りの
大人の雰囲気漂う寄せ植えができあがりしました。

参加者からは、「楽しかった」

「新年を迎える気分になれた」

「またやってみたい」などの感想が

聞かれました。

お正月の玄関を

華やかに演出してくれたものと
思います。皆様お疲れ様でした。



～今後の予定～

2/7(火) コアラっ
ルーム

2/9(木) やさしい
栗膳入門

2/14(火) 無茶々園
Zoom学習会

3/17(金) 簡単!
楽しいお弁当学習会
(2) 裏面募集おね

簡単！楽しいお弁当

～栄養たっぷり彩り弁当のアイデア～

幼稚園生や中高生のお弁当作りに、毎日悩まされている方は少なくないと思います。彩が物足りなかったり、マンネリになってしまったり…。バランスの良い彩り弁当が作れるように、成長期のお子さんの栄養について学びましょう！

日 時 2023年 3月 17日（金）10：00～12：00

場 所 ワークプラザ勝田 研修室

〈住所〉ひたちなか市東石川1279番地

講 師 塙 良子先生（管理栄養士）（今回調理はありません。）

募集人数 30人程度



※ 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 筆記用具、飲み物

参 加 費 無料

託児あり 1人300円（月齢4カ月以上の未就学児 定員5名）

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 2023年 2月 10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（問合わせセンター） 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

3/17 学習会参加申込書

なかセンター行き

申込み締切 2/10（金）

※注文書と一緒に提出してください

学習会「簡単！楽しいお弁当」に参加します

当日参加する方のお名前 組合員番号

日中連絡のつく電話番号

@託児有りの方(名前はひらがなで) お子様の名前 年齢 歳 月(男・女)

アレルギー 無・有

お子様の月齢は、3月時点での月齢でご記入下さい