

みとっばる便り3月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日: 2023 年 2 月 27 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・開催場所

3 月 6 日 (月) ストレッチヨガ	みとセンター
3 月 9 日 (木) もりとわDEカフェ	みとセンター
3 月 16 日 (木) いきいき体操サークル	みとセンター
4 月 4 日 (火) おやこひろば	みとセンター
4 月 6 日 (木) いきいき体操	みとセンター
4 月 20 日 (木) ストレッチヨガ	みとセンター

商品モニター報告

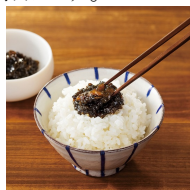
産直大豆の絹生あげ

産直大豆のもつ本来の味と香りが生きています。口にしたとたん絹豆腐の滑らかなスルツとした食感が楽しいです。他の食材とあわせて、焼いたり、炒めたり煮たりと応用がきくのがうれしいです。



産直鳴門産わかめのとろっと煮

くせも臭みもなく、とろっとしています。ホカホカご飯にのせて子どもも食がすすみました。納豆に混ぜてみたり、きゅうりとちくわとあえてもう一品。成長期の子どもの意識しないといけないうちでもおいしく手軽にカリウム、マグネシウム等のミネラルをとれるお役立ち商品です。



活動報告 葉菜野果産直交流会

1/21 (土)「ほしいもスライサー体験」開催

蒸かしたさつまいもの皮むき、スライサーを体験。子供たちも大活躍でした。生産者4名の方々の野菜栽培のお話を聞いたり、一緒にクイズやゲームを楽しみました。さつまいものスムージーやスイートポテトの試食などもあり盛りだくさんの交流ができました。



～Baby&Kids～ おやこひろば

※裏面イベント詳細参照。

親子で一緒に、寒い日も雨の日も遊べる場です。絵本の読み聞かせも予定しています。知った顔がなくても大丈夫。その場でお友達になりましょう。

日 時 4月4日(火)10:00～12:00／出入自由、事前申込不要
参加費 親子一組 100 円

美しいからだづくり しなやかストレッチヨガ

※裏面イベント詳細参照。

ヨガはからだの調子だけでなく、心の緊張も解きほぐしてくれます。日頃の家事や育児で知らず知らずのうちに凝り固まったからだをゆったりとした呼吸とともに自分の癒しの時間を過ごしませんか。

日 時 4月20日(木)10:00～11:30

定 員 15 名／マタニティクラスではありません。

参加費 100 円／商品サンプルあり

講 師 カレッジとらいあんぐる 大沢先生



申込はこちら



2023 年度いきいき体操参加者募集

今年度は新たな形で始まります。
参加者全員で協力して会場の準備から体操を行います。
今回は4月～7月までの募集です。

日程：4/6（木）、5/11（木）、6/1（木）、7/6（木）
時間：9：50 集合、10:00～12:00 会場設営・体操・片付け
講師：本田 君江氏、本田 佳行氏
※定員 18 名（応募多数の場合、抽選）。参加費無料。3／10（金）申込締切。



イベント詳細／表裏3イベント共通
お問い合わせ 電話0800-800-6648（月～金 9:00～16:00）
・場所はみとセンター（東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1）です。
・予定は変更となる場合があります。
・お預かりした個人情報 は本件に関するご案内のみ使用します。
・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。
・参加費は後日、利用代金とあわせて請求となります。

キリトリ

2023 年度いきいき体操サークル申込用紙

カタログと混ざらないよう、注文用紙と一緒にご提出ください。3／10（金）申込締切。

組合員番号	
電話番号	
組合員名	
参加者名	

スマホ申込
はこちら

