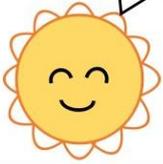


4月号

裏面も募集あり！

NO.184

発行日 2023年4月3日



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木  
～なかセンター広報誌

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。楽しく学び交流しましょう！

## 海の生き物観察会 参加者募集！

水ぬるむ季節になりました。“磯遊び王国”と言われるひたちなか市平磯海岸で、海の生き物を観察してみませんか？カニ、ヒトデ、ヤドカリ、タコにも出会えるかも！  
周辺のごみ拾いもして、環境問題についても一緒に考えてみましょう。

開催日時 5月21日（日）8：30～11：00（受付8：00～）※荒天中止  
開催場所 平磯海岸（平磯海浜公園前）  
講師 岩崎 雄一郎さん（自然体験教室ジオスタディ・テラロッサ代表）  
募集人数 10家族

※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。

参加費 300円／一家族（保険料等として）

※参加費は、毎月の請求と一緒に引き落とします。

持ち物 プラケース又はバケツ、網、着替え、タオル、飲み物、  
ぬれても良いはきもの又はスニーカー、図鑑を使う人は持参。

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。

(申込はこちら)

申込締切 2023年4月21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（問い合わせセンター）

TEL 0120-868-014

※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。

きりとり線

なかセンター行<申込み締切り4/21(金)>

※注文書と一緒に提出して下さい

「海の生き物観察会」に参加を希望します。

申込組合員名

組合員番号

当日参加者名(大人)

日中連絡がとれる電話番号

お子様名

年齢

歳

(男・女)

お子様名

年齢

歳

(男・女)

\* お子様名はフリガナをお願いします。

参加人数合計

名

# さわやかサロン登録者募集

昨年度好評だったはつらつシニアサロンを、今年度はさまざまな年代を対象とした、さわやかサロンとして募集します。自律神経のバランスを整えるエクササイズやストレッチ、筋トレ、骨盤矯正など、隔月集まり楽しくすごせるサロンです。同一内容をひたちなか市と那珂市で開催しますので、登録して気軽にご参加ください。

開催場所	那珂市総合センターらぽーる 住所:那珂市古徳 371	ワークプラザ勝田 住所:ひたちなか市東石川 1279 番地
開催日	奇数月の第3火曜日(全6回)	奇数月の第4金曜日(全6回)
	※会場の都合により曜日変更の場合が有ります。	
開催時間	10:00~11:30(受付9:45~)	
第1回日程	5月16日(火)	5月26日(金)
内容	ヨガ+講話 講師:大沢 由起子先生	
第2回日程	7月18日(火)	7月27日(木)
内容	ペルビックスストレッチ+講話 講師:関 真由美先生	

※第3回以降の内容と日程の詳細は後日お知らせします。

※ペルビックスストレッチは、骨盤の歪み矯正、骨盤周りにある筋肉を分かりやすく効果的にほぐすエクササイズです。

- ・募集人数 各会場約15名  
※応募多数の場合は抽選。当落に関わらずお知らせ致します。
- ・参加費 無料  
※材料費が発生する場合は事前にお知らせします。(申込はこちら)
- ・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。
- ・申込み締切日 2023年 4月 21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(問い合わせセンター)  
Tel 0120-868-014



※ お預かりした個人情報は、参加申込みの集約以外には使用いたしません。

きりとり

なかセンター行き <申込み締切4/21(金)>

※注文書と一緒に提出して下さい。

## さわやかサロン登録申し込み

いずれか一つに○をつけてください。

- ( ) どちらの会場でもよい  
( ) 那珂市総合センターらぽーる  
( ) ワークプラザ勝田

組合員名 \_\_\_\_\_ 組合員番号 \_\_\_\_\_  
日中連絡がとれる電話番号 \_\_\_\_\_