

# みとっぼる 便り5月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター  
発行日:2023年5月1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

## 今後の予定と開催場所

5月 9日(火)	おやこひろば	(みとセンター)	
5月11日(木)	いきいき体操サークル	(みとセンター)	
5月17日(水)	しなやかストレッチヨガ	(みとセンター)	
5月23日(火)	しなやかストレッチヨガ	(みとセンター)	
6月 1日(木)	いきいき体操サークル	(みとセンター)	
6月 6日(火)	おやこひろば	(みとセンター)	※裏面参照

## 商品モニター報告

### 鮭ほぐし

朝食の時に簡単にタンパク質がとれることや、おにぎりの具として使えるなどお手頃感が良いです。

市販のものより、鮭の風味があっ  
て着色されていない点も好きです。



### 五目ずしの素

市販のものより具沢山でやさしい味付けなので毎回使っています。鮭や錦糸卵・野菜などトッピングしてお寿司ケーキにしました。



## 活動報告

### もりとわ DE カフェ (森林保全の学習会と自分だけの鍋敷きづくり)

昨年のくらし活動助成基金助成団体「もりとわ」を講師に招いて森林保全や茨城県の取り組みなど環境活動について学びました。みんなでおしゃべりをしながら、鍋敷きの素材を選び、本物のクルミを砕いてつくるオイルを塗るなど楽しい体験ができました。



### NEW おやこひろば

開始時間になると次々と参加者の皆さんが来てくれました。全体で8組21名の参加がありました。ママと手をつないで自分からおもちゃを探しに行く姿や、同じくらいの子を持つ組合員同士の交流もありました。こんせんくん玉入れやボールプール、ブロックなどみんなでのんびりと楽しく過ごしました。最後には絵本の読み聞かせを楽しみました。次回は5月9日(火)です。ぜひ皆さんお気軽にお越しください。お待ちしております。



## ～Baby&Kids～ おやこひろば

親子で一緒にゆっくり過ごします。  
絵本の読み聞かせも予定しています。  
初めての方、大歓迎！  
その場でお友だちになりましょう。  
(出入自由、事前申込不要です。)



日 時 6月6日(火)10:00～12:00  
参加費 親子一組 100円



出入自由です。  
お子さんにあわせた  
時間でご参加ください。  
事前申込は不要です。

<3イベント共通> 申込締切 5月12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。

## 美しいからだづくり しなやかストレッチヨガ

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。  
「いつも動かさない部分を伸ばすことができた」、  
「自分のペースでゆったりと参加できた」、  
「初めてでも楽しくできた」といった声が寄せられています。

日にち 6月21日(水)または6月23日(金)  
(申込時に希望日を入力)

時 間 10:00～11:30

定 員 15名

(マタニティクラスではありません。)

講 師 カレッジとらいあんぐる 大沢先生

参加費 100円(商品サンプルあり)

申込はこちら



申込多数のため、2日間の  
開催を予定しました。  
各自、希望日を申込時に  
入力してください。  
両日の参加はできません。

