



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会

発行責任者：センター長 田中 浩

報告 さわやかサロン

ベルビック(骨盤)ストレッチ

講師 関真由美先生

7月4日 那珂市総合センター

らぼーる 参加者：7名

7月27日 ワークプラザ勝田 参加者：15名

まず、壁に頭、背中、かかとを

付け基本となる姿勢を点検。

やってみると案外キツイ。

普段の姿勢が悪いことに気が付く。

つぎは、マット上で、インナー

マッスルのストレッチ。先生は

今ほくしている筋肉の名称と実施の

ポイントを的確に教えてくれた。



いつでも、時間の空いているとき

に挑戦してほしい。回を重ねて

慣れてくれば、キツさや痛みは

なくなるとのことでした。

普段使わない筋肉をほくすことで

リラックスしてみてもいいかもしれません。

年間を通じて活動中!

～登録すると毎回参加できます～

コアラ、コルム
(なかセンター)

追加メンバー募集中!!
1歳～未就園児親子

9月8日 親中心のヨガ

10月13日 かぼちゃパイ作り

11/10 12/8 1/12 2/9 3/8

今後の予定

9/8(金) コアラ、コルム

9/30(土) 20周年企画
BM農法学習会

9/21(木) さわやかサロン

10/21(土) 20周年企画
収穫体験



申込みは
こちら

予告 この企画を 募集予定です!

10月 子育て応援企画 乞い期待!!
10月号 (ぱるぱるにて募集)

11/23(木) 親子ペン作り
祝 10月号 (ぱるぱるにて募集)

12/13(水) ウィナー作り
11月号 (ぱるぱるにて募集)

1/23(火) 2/1(木) パールの会 なかセンター
ワークプラザ勝田
12月号 (ぱるぱるにて募集)

3月 手のケア、お化粧品学習会
2月号 (ぱるぱるにて募集)

他にも楽しい企画がふれるかも!?

詳細・募集は近くなったら

(ぱるぱる にて!!)

テーマ別組合員活動「福祉平和国際交流」

募集 ひきこもりを考える講演会

「ひきこもり」とは様々な理由により、社会的な参加や交流をもたず、6ヶ月以上自宅にこもる状態。全国で146万人いるといわれている。

生きづらさを抱える本人が回復するために周囲の人ができることは...

日時 第1回10/3(火) 13:30~15:30

第2回10/17(火) 13:30~16:30

連続講座 1回だけの参加可能

場所 ワークプラザ勝田

講師 小鷹美代子氏(認定NPO法人茨城NPOセンター・コモンズ/グッジョブセンターみとセンター長)

申込締切日9月15日(金)

問い合わせ申し込み 地域活動推進部

0120-303-169(月~金) 9:00~17:30