

しもせんだより10月号

もっといい明日へ
超えてく



発行 No.176 発行日：2023年10月2日
発行：パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
発行責任者：パルシステム栃木センター長 黒沼
問合せ先：0120-390-433

「カラダが硬い方のためのストレッチ」教室

カラダが硬いからストレッチや柔軟はムリ!と思っている方にオススメ!
誰にでもできる?!ストレッチと一緒に楽しくカラダを動かしてみませんか?
初心者でも大丈夫。お友だちと一緒に参加してみませんか。身体をほぐしたあとに、パルの商品で皆さんと交流を楽しみましょう。

【開催日時】10月26日(木)10:00~12:00 受付9:50~

10:00 ストレッチ教室

11:00~パル商品を囲んでの座談会

ピラフ、サラダ、
チキンジェノベーゼ
和えの軽食付き



【開催場所】パルシステム茨城 栃木 下妻館(下妻市比毛43-4)

【募集人数】10名 応募者多数の場合は抽選、抽選結果及び詳細は後日お知らせします

【参加費】100円(商品ご利用代金と一緒に引き落としとなります)

【託児】あり お子さま一人につき300円(定員3名・6ヵ月以上)

【持ち物】フェイスタオル、大きめのバスタオル又はヨガマット、飲み物(水分補給)

【申込方法】下記の申込書または、二次元コードより申込下さい。

【申込締切】10月13日(金)



<10/26 ストレッチ教室申込書> 10/13(金)メ切 栃木センター行き

組合員名 組合員番号

参加者氏名 電話番号

参加者氏名 申込合計 名

●託児お子さん氏名(フリガナ)

●お子さん生年月日: 年 月 日 性別: 男・女

●アレルギー: 無・有()

組織合同20周年記念企画 開催報告 「8/8(火)沖縄恩納村のもずくを知らろう」

株式会社井ゲタ竹内の中西様をお招きして開催しました。恩納村もずくの説明や養殖、サンゴの大切さについてお話を伺いました。糸もずくと太もずくの違いや、もずくの収穫方法などを知ることが出来ました。また、もずくを食べることで産地のサンゴを守る手助けが出来る事を知りました。その後、みんなでもずくの中の異物を取り除くもずく選別作業を体験し、主な異物は養殖場で使用している紐の繊維が混入してしまうと教えて頂きました。最後にもずくのチヂミを作りました。子供でも簡単に出来るレシピで、外はパリパリ、中はもっちりしていてとてもおいしかったと好評でした。恩納村漁協の動画では藻場や、澄みきった海などを観せていただきながらの勉強会でした。沖縄旅行に行った気分を味わえた企画となりました。



~商品のご紹介~

直火炒めチャーハン

(産直米) 230g

428円(税込462円)

<試食した感想です>

袋に穴をあけてそのままレンチンするだけで出来る。疲れ切った週末に重宝しています。具材の卵と焼豚も沢山入っているのがお気に入り。必ず冷凍庫に常備しています。フライパンで炒めると一段とパラパラに、レタスや卵、チーズでボリュームup。

今後の活動予定

- ・11/13(月)
ヤマキ醸造工場バス見学
※募集終了
- ・10/26(木)
ストレッチ&パル商品交流会
- ・11/30(木)
ストレッチ&パル商品交流会
ご参加お待ちしております。