



# ぱるぱる

パルシステム茨城・栃木  
～なかセンター広報誌

パルシステム茨城 栃木主催

発行：なかセンター委員会

発行責任者：センター長 田中 浩

## 募集

### ほっとひと息“わたしの時間”

～ぷちインド体験してみませんか？～



会場：パルシステム茨城 栃木 なかセンター<那珂市横堀 840-5>

募集：10名程度<託児なし>

\*登録制です。応募多数の場合は抽選になります。

参加費：600円<3回分一括集金> \*返金はしませんのでご了承ください。

第1回 10月30日(月)10:00～12:00

「ゆったいヨガ part1」講師：Chalna Yoga 磯野 歩先生  
&インドのお菓子でティータイム

第2回 11月28日(火)10:00～12:00

「ラナさんのインド料理」教室 お料理作って国際交流  
講師：“印度屋らんがる” Beer singh シェフ

第3回 12月18日(月)10:00～12:00

「ゆったいヨガ part2」講師：Chalna Yoga 磯野 歩先生  
&パルの大人気ケーキでティータイム

申込締め切り：10月13日(金)

お問い合わせ：パルシステム茨城栃木 組合員活動ひたち・なか  
TEL0800-800-6627(担当 増子)



申込はこちらの二次元コードから →

## 報告

2023年8月25日(金)

ワークプラザ勝田 参加者 11人

福祉助け合い助成金企画

### 子どもの食と育ちの食戦力アップ講座

講師：中村雅美先生

管理栄養士 健康運動指導士

(株)食戦力スマイル代表取締役

子どもと大人の食事の違いに触れた話題が中心。バランスのとれた食事の組み立て方などの説明をきき、参加者同志が話し合いながら、クイズ感覚で楽しく学ぶことができた。



子育て中の30～40代の参加者が多く、成長期は「食べる意欲を大切に！」をモットーに。正しい知識で言葉かけをする食育を心掛けていきたいと思った。

## 今後の予定

10/13(金) コアラコルーム

10/28(土) 組織合同20周年  
記念行事  
収穫体験

10/30(月) ぷちインド体験  
ゆったいヨガ Part 1

11/10(金) コアラコルーム

11/14(火) エリア別総代会

# 募集！めちゃうま 親子パン作り教室

生地作りから焼き上げまで、プロが丁寧に教えてくれます。楽しくお子さんと一緒に、美味しいパンを作ってみませんか？ 焼き立てパンの味を親子で味わいましょう。



開催日時 : 11月23日(木) 10:00~13:00 (受付 9:45)

開催場所 : パルシステム茨城 栃木 なかセンター (那珂市横堀840-5)

対象 : 4歳以上の子どもとその保護者

募集人数 : 10組程度

※ 応募者多数の場合は抽選になります。結果は当落にかかわらずお知らせします。

※ アレルギー(小麦 卵 牛乳)のある方はご遠慮ください。

参加費 : 300円

託児あり : 1人に付き300円 【月齢6か月以上未就学児(11/23現在)】 定員 3名

講師 : パルブレッド(パルシステムのパンメーカー)

※ クリームパンやミニピザパンをつくります

持ち物 : エプロン 三角巾 ハンドタオル マスク

申込み締切り : 2023年10月13日(金)



問い合わせ先 : パルシステム茨城 栃木 なかセンター

(Web申し込みはこちら)

電話 0120-868-014 (お問い合わせセンター)

.....切り取り線.....

「めちゃうま 親子パンづくり教室」参加申込書 なかセンター行き 締め切り 10/13(金)

参加を希望します。

組合員名 \_\_\_\_\_ 組合員番号 \_\_\_\_\_ 日中連絡のとれる電話番号 \_\_\_\_\_

参加者名 \_\_\_\_\_ 参加するお子様のお名前 \_\_\_\_\_ (才)

託児ありの方 お子様のお名前(ひらがなで) \_\_\_\_\_ 生年月日 年 月 日(男・女)

アレルギーの有無: \_\_\_\_\_ 有 \_\_\_\_\_ 無 \_\_\_\_\_

お子様のお名前(ひらがなで) \_\_\_\_\_ 生年月日 年 月 日(男・女)

アレルギーの有無: \_\_\_\_\_ 有 \_\_\_\_\_ 無 \_\_\_\_\_

※ お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。