

みとっぼる 便り11月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日: 2023年10月30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・開催場所

11月2日(木)いきいき体操サークル	みとセンター
11月3日(金)フォトカレンダーを作ろう	みとセンター
11月5日(日)苔玉作りの学習会	水戸市福祉ボランティア会館(赤塚ミオス)
11月9日(木)おやこひろば	みとセンター
11月14日(火)しなやかストレッチヨガ	みとセンター
11月23日(木)お正月飾り(リース)を作ろう	みとセンター
11月23日(木)水戸の歴史を学ぼう	借楽園散策
11月25日(土)組織合同20周年記念イベント	みとセンター
11月28日(火)しなやかストレッチヨガ	みとセンター

2023年度 pal くらぶ紹介 part2

くらぶ	分野	内容
子育て	子育て	月に一度、メンバーで集まっておしゃべりをしながら子育てやおすすめレシピなどの情報交換をしています。新しい方も加わりながら、ママだけで楽しむ時間や親子で楽しむ時間など色々楽しんでいます。
体操②	くらしと健康	月に一度、自主的な体操サークルを行っています。新規の方もたくさん参加しています。みんなで体操を楽しんでいます。
桜カフェ	くらしと健康	健康で豊かなライフスタイルのため、趣味を通しての講座、健康によい食事、季節の食事などの学習、講習会を行い、パルシステムの食材の良さを組合員に伝えています。
いきいき ハッピー ライフ	食と農	野菜作りやウォーキング、花の寄せ植えなどを通じて組合員の交流を図っています。

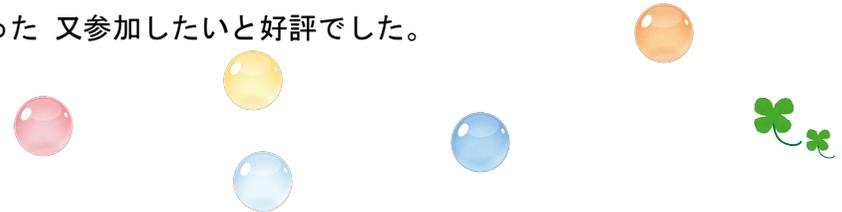


開催報告



7月26日(水) 大人のためのミュージックケア part2 を飯田和子先生の指導の下開催しました。今回は、pal くらぶクローバーのみなさんが企画しました。

音楽に合わせてリズムを取ったり身体を動かしたりバルーンでは童心に戻って楽しみました。脳トレにもなり、殆どの参加者からとても楽しかった 又参加したいと好評でした。



参加者募集

美しいからだづくり しなやかストレッチヨガ

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
癒しの時間を過ごしませんか。



申込多数のため2日間開催します。

申込時に希望日を入力して下さい。(両日参加は不可)

日時 12月4日(月)または12月13日(水) 10:00~11:30

会場 みとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷1000-1)

定員 15名(マタニティクラスではありません。)

参加費 100円(商品サンプルあり)

講師 カレッジとらいあんぐる 大沢先生

申込はこちら



12～3月いきいき体操 参加者募集

参加者全員で協力して会場準備、体操、片付けをする自主的な体操教室です。
今回は12～3月までの参加者募集です。

日程：12/7（木）、1/11（木）、2/1（木）、3/14（木）

時間：9:50 集合、10:00～12:00 会場設営・体操・片付け

会場：パルシステムみとセンター（東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1）

講師：本田 君江氏、本田 佳行氏

※定員 18 名（応募多数の場合、抽選）。参加費無料。11/10（金）申込締切。



イベント詳細／表裏イベント共通

お問い合わせ 電話 0800-800-6648（月～金 9:00～16:00）

- ・予定は変更となる場合があります。
- ・お預かりした個人情報は本件に関するご案内のみ使用します。
- ・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。
- ・体調がすぐれない場合は無理せず参加をお控えください。
- ・参加費は後日、利用代金とあわせて請求となります。

キリトリ

2023年度12～3月いきいき体操サークル申込用紙

カタログと混ざらないよう、注文用紙と一緒にご提出ください。11/10（金）申込締切。

組合員番号	
電話番号	
組合員名	
参加者名	

スマホ申込
はこちら

