

みとっばる 便り12月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日: 2023 年 12 月 4 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

12月 4日(月)	ストレッチヨガ	(みとセンター)
12月13日(水)	ストレッチヨガ	(みとセンター)
1月11日(木)	いきいき体操サークル	(みとセンター)
1月12日(金)	エンジョイ・体操	(県総合福祉会館)
1月22日(月)	親子ヨガ	(みとセンター)
1月23日(火)	ストレッチヨガ	(みとセンター)
1月26日(金)	ストレッチヨガ	(みとセンター)
1月27日(土)	干し芋作り体験	(みとセンター)

おすすめ商品

PB 商品 【バニラアイスクリーム 70ml×4個入り】

- ・毎日アイスを食べていますが、他と比べて濃くてしっかりした味でした。子供たちにもっとたくさん食べたいと言われました。
- ・さっぱりしていて、食べやすい。孫にも好評でした。
- ・くちどけなめらかで甘すぎず美味しい。生乳とバニラビーンズの風味があり、家庭で作ったような感じがしました。



企画開催報告

★★★★さつまいも栽培体験③収穫 10月7日(土)開催★★★★

葉菜野菜産直圃場にて、5月に苗の植え付け、7月には草取りをして、今回は待ちに待ったさつまいもの収穫です。組合員・生産者・パルシステムイーストの職員も参加し、たくさんのさつまいもを収穫しました。収穫した後は、生産者とともに「おたのしみ会」でかけっこ大会、野菜クイズ、重さ当てなど楽しく交流しました。



★★★★産直たまごの学習会★★★★ 10月30日(月)開催★★★★

コア・フード国産飼料で未来につなぐ平飼いたまご生産者の松崎さん JA やさとの渡辺さん、連合会鶏卵担当の藤井さんを講師にお迎えし、鳥インフルエンザなどで苦境に立たされている鶏卵産地の現状を学習しました。生産者の工夫や想いを直に感じることができ、生産者が安心して取り組めるよう応援していくことが大切だと思いました。



全イベント共通 / 申込締切12月15日(金) / お問い合わせ 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。
託児はありません。 / お預かりした個人情報には本件に関するご案内にのみ使用します。 / イベントは中止、延期、内容変更等生じることがあります。

エンジョイ・体操

女性に多い身体の変化(肩こり・冷え)を体操で改善しましょう！

日時 1月12日(金)10:00～11:30

会場 セキショウ・ウェルビーイング福祉会館

茨城県総合福祉会館(水戸市千波町1918)3階多目的ホール

定員 25名 / 参加費無料 ※本件は、パルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」の助成を受けて開催します。

講師プロフィール / 高畑和代氏

健康運動指導士、JCCAアシスティブティックコーチ、高血圧症、高脂血症、コレステロール高・体脂肪、病態別の現役世代向け講座などでも活躍。

申込はこちら



子育てママのヨガ体験

主催:pal くらぶ 子育て

水戸市内などで女性のためのヨガ教室を開催している古谷田先生を講師にヨガ教室を開催します。未就学児のお子さんは同伴でご参加ください。

日時 1月22日(月)10:00～12:00

会場 セキショウ・ウェルビーイング福祉会館

茨城県総合福祉会館(水戸市千波町1918)

3階多目的ホール

定員 30名

参加費 100円

申込はこちら



親子で楽しく干し芋作り体験

産直産地『葉菜野果産直』にてコア・フード基準で栽培したさつまいもを使い、ふかしたて熱々のさつまいもの皮むきやスライサー(干し芋作りの一部工程)を楽しみます。小さいお子さんでもできます。

日時 1月27日(土)10:00～12:00

会場 みとセンター

(東茨城郡茨城町桜の郷1000-1)

定員 8家族

参加費 一家族 500円(さつまいも 3～4本程度)

申込はこちら



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 1月23日(火)または1月26日(金)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 300円(商品サンプルあり)

講師 カレツジとらいあんぐる 大沢先生

より多くの方々に
ご参加いただけるよう、開催頻度
などの運営面を改善
しています。
1月開催よりヨ
ガ参加費は300円
になります。

申込はこちら

