

ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙



報告

手作りソーセージ講習会

発行：なかセンター委員会

発行責任者：センター田中 浩

12月13日(水) 10:00~12:30 参加者 16名
 (株)パルミートの方々を講師に、ソーセージ作りに挑戦しました。
 パルシステムのひき肉に様々なスパイスをいれ、
 専用の器具にいれると、なが〜いソーセージが出てきました！
 皆さんとても興味津々で、たくさんの質問が飛び交いました。
 最後に、できたての美味しいソーセージを試食し、交流を深めました。



報告

コアラっコルーム

12月8日(金)
 子供も大人と一緒に紙皿を
 自由に飾り、
 素敵なクリスマスリースを
 作りました。



その後、美味しい物を
 沢山食べて、
 ティーパーティー。
 会話も弾み、大人も子供も
 楽しい時間を過ごしました。

報告

さわやかサロン



11月21日(火) 13名 那珂市総合センターらぼーる
 11月30日(木) 16名 ワークプラザ勝田
 講師 大沢由起子先生

ヨガを中心にリンパマッサージを加えて、充分に時間を使い
 行いました。ヨガでは骨盤底筋を中心に、座骨が床についていることを
 意識し、肩甲骨をまわすことから始めました。一見簡単そうな動きも
 思った以上にきつく感じられました。
 リンパマッサージは、力を入れすぎず、鎖骨に優しく流すように行いました。
 とても気持ちよかったです。

報告

ほっと一息「わたしの時間」

12月18日(月) 10:00~12:00
 講師 Chaina Yoga 磯野 歩 先生

連続3回企画の最終は「体を動かすヨガ」
 と「音のヨガ」を行いました。
 ゆっくりとした呼吸で、音の持つそのままの
 振動を感じるヨガ。インドの音階で声を出し、
 穏やかな時間を過ごしました。その後 Tea Time。



皆さんこの企画で、「わたしの時間」を満喫できたようでよかったです。

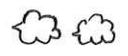
今後の予定

- 2月9日(金) コアラっコルーム
- 3月8日(金) コアラっコルーム
- 3月19日(火) さわやかサロン 那珂市総合センターらぼーる
- 3月21日(木) さわやかサロン ワークプラザ勝田

3月25日(月) 20周年記念行事



JAやさと「ソーセージ講習会」もあり！
 「茨城乳業工場見学」
 バスツアー



パルシステム茨城 栃木 20周年記念イベント 第3弾!

ドン! と開幕「茨城乳業工場 見学ツアー」



生乳と卵・砂糖のみで作られる「カスタードプリン」の工場を訪ねます。子どもから大人まで「安心して食べられるおやつ」として定評のあるプリンには、どんな秘密が隠されているのでしょうか?さらに、JA やさと産直たまごの生産者のお話を聞いて、おいしさの秘密に迫ります。一緒に謎解きツアーに参加してみませんか?石窯で焼くピザ作りも体験します。

日時 **2024年3月25日(月) 8:15~16:15** (道路事情により前後します)

見学地等 茨城乳業工場見学〈住所〉石岡市東田中字新田1187-1
朝日里山学校での「JA やさと産直たまご」のお話とピザ焼き体験



募集人数 30人【 大人(中学生以上) 子ども(小学生以上) 】

※ 応募多数の場合は抽選になります。当落に関わらずお知らせします。

※ 参加決定者には、2月末日までにご案内をお送り致します。

集合場所・時刻 なかセンター 8:15 <那珂市横堀850-5>

持ち物 筆記用具 水分 エプロン 三角巾 マスク など

参加費 大人(中学生以上) 1500円 子ども(小学生) 800円

♪ バス代 昼食 お楽しみプレゼント込み ♪



申し込み方法 下記の申込書(注文書と一緒に提出)もしくは二次元コードからお申し込みください

申し込み締め切り **2024年2月16日(金)**

当日の予定内容 なかセンター発(8:30)ー茨城乳業工場見学(10:00~11:25)ー茨城乳業工場発(11:30)

朝日里山学校着(12.:15)ー八郷阿交流会学習会ピザ焼き昼食・休憩(12:15~14:35)

朝日里山学校発(14:40)ーなかセンター着(16:15)

お問い合わせ先 パルシステム茨城 栃木 なかセンター(問い合わせセンター) TEL 0120-868-014

※ お預かりした個人情報、参加申込みの集約以外には使用いたしません。

..... きりとり

参加申込書 なかセンター行き 申し込み締め切り 2/16(金) ※注文書と一緒に提出

茨城乳業工場見学バスツアーに参加します

組合員名 _____ 組合員番号 _____

日中連絡のつく電話番号 _____

参加者氏名	参加者区分 (どちらかチェック)	合計人数
1	<input type="checkbox"/> 大人(中学生以上) <input type="checkbox"/> 子ども(小学 年生)	名
2	<input type="checkbox"/> 大人(中学生以上) <input type="checkbox"/> 子ども(小学 年生)	
3	<input type="checkbox"/> 大人(中学生以上) <input type="checkbox"/> 子ども(小学 年生)	
4	<input type="checkbox"/> 大人(中学生以上) <input type="checkbox"/> 子ども(小学 年生)	