

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

㈱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〜いソーセージができました！皆さんととても興味津々で、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、十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。とても気持ちがよかったです。

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

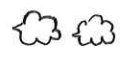
3月21日(木) さわやかサロン ワークプラザ勝田

3月25日(月) 20周年記念行事

「茨城乳業工場見学」バスツアー

ヨガ作りもあり!

JAやさと「ソーセージ講習会」もあり!



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) | |