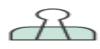


ぱるるん♪7月号



発 行 No.185 発 行 日:2024年7月1日

発 行 : パルシステム茨城 栃木

しもつまセンター委員会

発行責任者:パルシステム栃木センター長 黒沼

問合せ先 : 0120-390-433

【夏休み親子企画(対象:小学1年生~)】

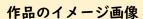
親子でしまんと新聞ばっく作り

毎回大好評の企画♪親子で新聞バック体験。

海、動物、鳥の柄など・・・

「こども向け新聞」と「のり」で作るバックです。





お子さんが好きそうな柄でバックを作ってみませんか? 夏休みの思い出に♪

自由研究、自由工作にいかがですか?親子で楽しく作りましょう。

ください。

ご家族で是非ご参加

【開催日時】 8月6日 (火) | 3:30~|5:00 (受付 |3:20~)

【開催場所】パルシステム茨城 栃木 下妻館(下妻市比毛43-4)

※下妻イオンの近くです

【募集人数】8組※応募者多数の場合は抽選。

抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】 |人|00円(商品ご利用代金と一緒に引き落としとなります)

【託 児】 お子さま | 人につき500円(定員3名・6ヶ月以上)

【持ち物】 筆記用具、飲み物(水分補給)

【申込方法】参加申込書に記入または二次元コードより申込ください。

【申込締切】7月19日(金)



キ	· J	J ,	-	IJ
١,				

<8/6 親子でしまんと新聞ばっく	/ 書>	7月19日(金	金) 〆切	栃木センター	行	
組合員名		組合員番号				
保護者氏名	(年代)	電話番号				
参加者氏名	(学年)	参加者氏名			(学年)
●託児お子さん氏名(フリガナ))					
●お子さん生年月日 年	月	目●	性別 男	•	女	
●アレルギー 無 ・ 有()



ストレッチ2回シリーズ報告/下妻館で開催しました!

【5月7日(火)お目覚め編/朝シャキッと目覚めるためのストレッチ】

井出先生を講師にお迎えし、ストレッチ教室を行いました。

|回目は、GWの過ごし方などを皆さんと話し、和んだところでストレッチを開始。 先生が | 人ひとりに気軽に声かけをして回ってくれて、とても距離感の近い中 良い雰囲気で楽しいストレッチ教室となりました。

ストレッチのあとは軽食を囲んだ交流会で、

「国産さば水煮缶(減塩)」を使い炊き込みご飯を紹介。きざみショウガがアクセントになり、おいしくいただきました。GW明けの疲れたからだをリフレッシュでき大好評でした!

【6月4日(火)熟睡編 / 夜、ぐっすり眠れるように・・・】

2回目のストレッチ教室は、普段使わない筋肉をゆっくり伸ばしていくことで体が温かくなり、軽くなったような感覚をみんなで体験しました。

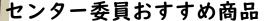
体の不調(足がつる、背中の痛み、水分の取り方)も丁寧に教えてもらいました。

「大隅産うなぎ蒲焼」と「漁師がつくった釜あげしらす」の商品紹介など、 試食交流をおこない皆さん満足した様子でした。

またストレッチ教室を企画したいと思いました。









銀だら西京漬け

2切 I 4 0 g 価格本体 5 9 8 円 (税込 6 4 6 円) 次回 7 月 4 回

◆商品特徴◆

パルシステム神奈川の組合員による商品開発チーム「おっとっとクラブ」が協力。脂がのっていて身がほろりとやわらかく、こどもから年配の方まで幅広く人気の高い魚です。開発メンバーさんから「いちばん簡単で、おいしく焼ける方法」は、フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと身くずれせずふっくらと仕上がります。

\センター委員が食べた感想/

◆身がふわふわで脂がのっていて美味しい!贅沢な | 品です。 甘めの西京味噌で味がしっかり付いているのでご飯が進みます。 家族からも「もっと食べたい!」と言われたほど大好評でした。



〜今後の活動予定/

The same sport some of the same

7/I6 (火) アナベルリース作り 7/I7 (水) しまんと新聞ばっく 8/6 (火) 【親子企画】

しまんと新聞ばっく

9/10 (火) 魚のプロから学ぶ☆

知って!捌いて!魚を食べよう!

10月 パルの会 予定

上記活動は「ぱるるん♪」において 今後募集を行います。

※日程・内容は変更となる場合があります。

