

陽だまり



発行日:2024年7月1日
発行:パルシステム茨城 栃木
かしまセンター委員会
発行責任者:センター長 小林
問い合わせ:0120-390-434

おすすめ商品

銀だら西京漬け 2切 140g (次回7月4回)



- *野菜に巻いて食べました。銀だらの柔らかさとレタスのシャキシャキ感が美味しいです。
- *我が家の人気商品の一つです。とても美味しいので常に冷凍庫にストックしています。
- *フライパンにシートを敷いて焼きました。身が柔らかく、甘口の白味噌で美味しかったです。

今後の予定

- 6月28日(金) 第1回 パルの会
～お魚を知ろう～
 - 8月6日(火) 石けん学習会
 - 8月27日(火) きなこ飴を作ろう
 - 9月 第2回 パルの会
 - 11月 救急救命学習会
鹿島神宮散策
 - 12月 第3回 パルの会
 - 2月 第4回 パルの会
 - 3月 防災学習会
- 他にもいろいろな企画を検討しています。
決まり次第詳細をお知らせします。

報告



「ヨーガ体験企画」

5/30(木)

神栖市武道館にてヨーガを体験しました。
講師の指導はとてもわかりやすく、深い呼吸が大事等、とてもためになり心も体もリフレッシュしました。たくさんの組合員の方が参加してくださいました。ありがとうございました。



～参加者のアンケート～

- *初めての体験だったが、気持ちよく体を動かすことができ良かった。
- *シャバーサナのポーズをたくさんできて良かった。
- *無理なく出来る内容で良かった。自分の苦手がわかった。自宅でもやりたい。
- *普段動かせないところを動かすことができ良かった。リラックスできた。
- *自分の体の左右いびつになっているところがわかった。
- *自分を大切にする時間になった。体を動かすことが楽しい。
- *固んでいた自分の心と体がほぐれた。



～手肌や環境にやさしい～

石けん講座

手肌や環境にやさしい石けんの使い方講座。
石けんをうまく使えず挫折した方やナチュラル洗剤をこれから使ってみようと思っている方など初めての方、利用中の方にもおすすめです。
6つのナチュラル洗剤の使い方をご紹介します。

【日時】8月6日(火) 10:00~12:00

【場所】大洋公民館2階 調理室

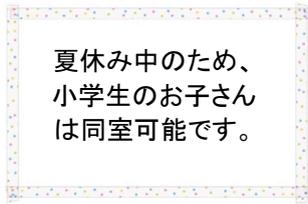
【住所】鉾田市汲上2601

【定員】15名 ※講師：テーマ別組合員活動『環境』

【参加費】無料

【託児】お子様一人につき500円

(定員3名、6ヵ月～)



WEB 申込はこちら



～ファミリー企画～

きなこ飴&おにぎり を作って食べよう!

食べることの大切さを親子で楽しく学びます。
『おいしいお米ができるまで』や『大豆』について分かりやすくご紹介します。
未就学児～小学生を対象に楽しくお話しします。
きなこ飴作り&試食もあります。

【日時】8月27日(火) 10:00~12:30

【場所】大野原コミュニティセンター調理室

【住所】神栖市大野原7丁目5-59

【定員】親子10組 ※講師：テーマ別組合員活動『食育』

【参加費】無料 もぐもぐキャラバン

【託児】なし。お子さんと一緒にご参加下さい。



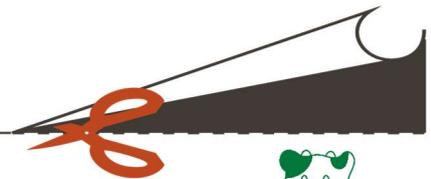
WEB 申込はこちら



<2イベント共通> 問い合わせ かしまセンター活動専用フリーコール 0120-390-434 (月~金 9:00~17:30)

- ・応募多数の場合、抽選。詳細は後日お知らせします。申込締切は7月12日(金)です。
- ・申込はWEB 申込または下記申込書を注文用紙と一緒に分かりやすくご提出ください。
- ・お預かりした個人情報、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません。

キ-リ-ト-リ



イベント参加申込用紙

7/12(金)迄 かしまセンター行き

組合員番号	託児	有・無	組合員名	電話番号
参加者名	大人・子ども	子どもの年齢(才)	参加者名	大人・子ども
参加者名	大人・子ども	子どもの年齢(才)	参加者名	大人・子ども

▼申込イベントに○をつけてください。

▲子どもは年齢も記入してください▲

8/6(火) 石けん講座 (小学生の子ども同伴：有・無)	8/27(火) 親子食育講座
------------------------------	----------------

▼石けん講座の託児を利用する場合、以下にご記入ください。

子どものなまえ： 年齢： 歳 ヶ月 性別：男・女 アレルギー：無・有 (アレルゲン：)

子どものなまえ： 年齢： 歳 ヶ月 性別：男・女 アレルギー：無・有 (アレルゲン：)