



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙

お魚
食べよう



発行：なかセンター委員会

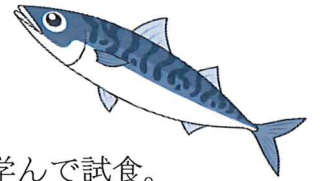
発行責任者：センター田中 浩

なかセンター委員会企画

魚を食べて魚のこともっと知ろう！

海に囲まれた日本。昔から食べられている魚は日本の食卓には欠かせないものです。戦後の食の欧米化により魚を食べる機会が減って、水産業も衰退しています。今回は株式会社兆星（千葉県）の灰干しの魚を試食しながら魚のことを学んでみましょう！（灰干しとは、塩水につけた魚を特殊なセロハンで包み、脱水・脱臭効果のある火山灰で全体を覆って約 20 時間熟成させたもの）

日時 10 月 16 日（水） 10：00～12：30（受付 9：45～）
開催場所 パルシステム茨城 栃木なかセンター（那珂市横堀 840-5）
講師 株式会社 兆星
内容 干物の作り方や魚についての知識を学ぶ。美味しい焼き方を学んで試食。
募集人数 15 名 ＊申込多数の場合は抽選になります。



当落にかかわらず 9 月末までにお知らせします。

参加費 500 円（参加費は、毎月の請求と一緒に引き落とします。）
託児 3 名（1 人 500 円 月齢 6 ヶ月～未就学児）
持ち物 筆記用具、飲み物



（web 申し込みはこちら）

申込方法 下記の申込書を注文書と一緒に提出。もしくは二次元コードから申込。
申込締切 9 月 13 日（金）：申込提出 / 9 月 15 日（日）：web 申込
問い合わせ パルシステム茨城 栃木なかセンター（Tel.0120-868-014 問い合わせセンター）
＊お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。

きりとり

なかセンター行き＜申込み締切り 9/13(金)＞ ＊注文書と一緒に提出してください。

魚をたべて魚のこともっと知ろう！に参加します。

申し込み組合員

組合員番号

当日の参加者名

日中連絡が取れる電話番号

託児ありの方 お子様名(ひらがなで) 年齢 歳(男・女)

お子様のアレルギーの有無 有 無 (○をお付けください)



さわやかサロン(後期)



太極拳登録者募集

今年度好評のさわやかサロン。前期のヨガに続き後期の参加者を募集します。
後期は太極拳の連続講座(3回)を開催します。太極拳は新陳代謝をアップさせたり自律神経のバランスを整え、こころもリラックスします。ゆったりした動きなのでどなたでも気軽にご参加ください。

開催会場 ワークプラザ勝田 (ひたちなか市東石川 1279 番地)

内容 太極拳 講師:井澤 三千代先生

開催日時 ・10月 8日(火) 10:00~11:30

・11月 12日(火) 10:00~11:30

・12月 10日(火) 10:00~11:30

*会場・講師の都合で変更する場合があります。

募集人数 20名程度

応募多数の場合は抽選になります。当落及び詳細につきましては、9月末までにお知らせ致します。

参加費 各回ごとに300円

*参加費は、毎月の請求と一緒に引き落とします。

託児 なし

持ち物 はきやすい上履き、汗拭きタオル 飲み物

申込方法 下記の申込書を注文書と一緒に提出、もしくは二次元コードから Web で。

申込み締切り 9月13日(金):注文書提出

9月15日(日):web 申込

お問い合わせ先 パルシステム茨城 栃木なかセンター

TEL 0120-868-014 (問い合わせセンター)

※ お預かりした個人情報は、参加申込みの集約以外には使用いたしません。



(web 申し込みはこちら)

きりとり

なかセンター行き <申込み締切 9 / 13 (金)>

※注文書と一緒に提出して下さい。

さわやかサロン(後期)に登録申し込みます

組合員名

組合員番号

参加組合員名

日中連絡がとれる電話番号