

pal くらぶ「表現活動くらぶ」主催 組合員募集企画

劇団風の子のたのしい表現ワークショップ

- 1 開催日時：2024年10月19日(土)
14:00～16:00 (受付13:45～)
- 2 開催場所：つくばカピオ リハーサル室 (2階南側)
(つくば市竹園1丁目10-1)
※近隣の有料駐車場をご利用ください
- 3 募集人員：小学生～大人 計40人
※応募者多数の場合は抽選となります。
親子で参加できます。子どものみの
参加の場合、大人の方は見学してください。
- 4 講師：劇団風の子 大潤弘幸氏
- 5 参加費：100円 材料費 (見学無料)
※当日、現金で徴収いたします。
- 6 持ち物：飲み物
- 7 託児：無し
- 8 締切：9月27日 (金)



劇団風の子演出家 ^{おおま}大潤弘幸
さんが進行する表現ワーク
ショップ。小学生から大人ま
で、参加者同士のコミュニケ
ーションがうまく図れるよう
に、体をつかっていろいろな
遊びをしましょう！



- 9 当選通知：抽選結果は10月8日 (火) までにお届けいたします
※動きやすい服装でご参加ください。(スカート不可・滑りにくい靴下)
■二次元コード又は下記の申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒に提出ください

キリトリ

10月19日(土)「劇団風の子のたのしい表現ワークショップ」参加申込書

参加者全員のお名前とお子様は年齢をご記入ください つちうらセンター行き 9/27 (金) ㍻切

コース番号	組合員番号	組合員名
来場される大人の方お名前 □のどちらかにチェック □参加 □見学	参加者名 お子さんの場合は学年 (小・中・高等) 学校 () 年生	
参加者名 お子さんの場合は学年 (小・中・高等) 学校 () 年生	参加者名 お子さんの場合は学年 (小・中・高等) 学校 () 年生	
日中・当日繋がる電話番号 — —	当落受信可能メールアドレス (PC 受信可) @	

お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用
0800-800-6664 (9:00～17:00 月～金)
◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

「つちうらセンター委員会」主催企画

コア・フード地鶏しゃもお料理教室&学習会

 北浦軍鶏は、自然な光や風が入る鶏舎で、できるだけストレスを与えずにのびのびと育てられています。生産者の下河辺さんに「コア・フード軍鶏」について学び、みんなで地鶏しゃもを使った美味しい料理を作りましょう♪

- 1 開催日時：2024年10月29日(火)
10:00～12:30 (9:45～)
- 2 開催場所：スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)
- 3 募集人員：12名 ※応募者多数の場合は抽選となります
- 4 講師：下河辺さん (北浦軍鶏生産者)
- 5 参加費：500円
- 6 持ち物：エプロン、三角巾、マスク
- 7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子さん一人につき500円)
- 8 締切：9月27日 (金)
- 9 抽選結果：詳細案内は10月11日 (金) 迄にお届けいたします
※参加費は11月分のご利用代金と一緒に請求となります
- 二次元コード又は下記の申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒に提出ください



キリトリ

10/29(火)「コア・フード地鶏しゃもお料理教室&学習会」参加申込書

つちうらセンター行き 9/27 (金) ㍻切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
お子さんの託児 (有・無)	♡お子さんの氏名 (ひらがな): ♡年齢: 才 ヶ月 ♡性別: 男 ・ 女 ♡アレルギー: (有・無) 有の方:	

◆裏面にも募集企画があります よく見てご参加ください・・・㊦・・・>

pal くらぶ「パル ZUMBA くらぶ」主催 組合員募集企画

ハロウィン ZUMBA & クリスマス ZUMBA

🧘 ヨガマットストレッチとラテンのリズムのエクササイズ ZUMBA を毎月楽しんでいます。ハロウィンの仮装やクリスマスの装飾で大人も楽しみましょう！



今回予定が合わない方も
基本毎月第4(月)10時～
活動しています♪
いつでも待ってます♪



- 1 開催日時：①**2024年10月28日(月)**「🎃ハロウィン編」
②**2024年12月23日(月)**「🎄クリスマス編」
10:00～12:00 (受付 9:45～)

- 2 開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑 211-3）
3 募集人員：5名 ※応募者多数の場合は抽選となります
4 講師：海老根みゆき氏（ズンバインストラクター）
5 参加費：300円（お菓子代） ※当日徴収
6 持ち物：室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上（お子さん一人につき500円）
8 締切：9月27日（金）
9 抽選結果：詳細案内は、10月11日（金）迄にお届けいたします
◆二次元コードまたは申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください



参加申込書

- ①「**10/28(月)ハロウィン ZUMBA**」 ②「**12/23(月)クリスマス ZUMBA**」
つちうらセンター行き 9/27(金)メ切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
希望する日に○を！ 両日希望 OK	① 10/28 (月)	② 12/23 (月)
お子さんの託児 (有・無)	🎃 お子さんの氏名（ひらがな）： 🎃 年齢： 才 ヶ月 🎃 性別： 男 ・ 女 🎃 アレルギー：(有・無) 有の方：	

～センター委員によるおすすめ商品～

7月3回のカタログに**初登場**
「飼料自給率向上に挑戦！」
宮北牧場牛切落とし150g
980円(税込 1,058円)



🐮 商品の特徴

🍷 コア・フードの産地のひとつ、宮北牧場で肥育している交雑牛です。北海道産の子実とうもろこしや地域の食品副産物、自家栽培の牧草を飼料として活用し、宮北牧場牛へ導入後は抗生物質不使用での肥育を行っています。モモ、カタ、バラなどを主体に全部位（スネ抜き）を使用し、厚み約1.5～2.5 mmにスライスしました。炒め物や煮物などに幅広い用途におすすめ！安心安全は嬉しい!!

★～思った以上に美味しかった～★★



彩り野菜と炒めて
ぽん酢味は、お肉も
さっぱり食べられます

◆コア・フードで国産飼料自給生産と安心度の高い商品なので、肉のおいしさを存分に味わってみたいと思い、牛肉とパプリカ（赤・黄）などを加えて炒め、味付けは、「塩・コショウ」のものと、「ポン酢」の2種類の味を作って食べてみました😊
切落としとは思えない🍷赤身と脂身の良いバランス。
肉は柔らかく噛むたびに強い旨味を感じ大満足でした♪



Y-F さん