

# うしくセンター便り 10月号

毎月第一週目に発行をしています

2024.10.01 第201号

発行：パルシステム茨城 栃木

うしくセンター委員会

発行責任者：センター長 岩淵

問い合わせ：0120-868-014



～このゆびと～まれ 10月号商品統括活動 ZOOM 企画のご案内～

「何がダメなの？食品添加物をきちんと学ぼう！」

★開催日を10月18日（金）10：00～12：00

お申し込みはこちらの二次元コードからでも可能です⇒  
ZOOMで自宅からご参加ください(^v^)/



うしくセンター委員会企画 パルシステム茨城 栃木 福祉・たすけあい助成金企画  
ズンバ ゴールド



## ZUMBA GOLD & 美ユーティ Body Wave



『ZUMBA GOLD』とは、初心者向けのエクササイズです。ラテン音楽に合わせて楽しく体を動かしたり  
ゴムバンドを使った『美ユーティ Body Wave』でストレッチや筋トレをしてシェイプアップ！！

今回の企画は、うしくセンターを飛び出して「いこいの郷（守谷市）」で開催します～♪ みんなで健康づくりをはじめませんか？



【開催日】 ①11月11日（月） ②11月18日（月） ③12月16日（月） 全3回 【時間】 10：30～12：30

【場所】 いこいの郷 多目的ホール（守谷市大木 1468）

【講師】 海老根 みゆき先生（ZUMBA インストラクター）

【募集人数】 20名 ※応募者多数の場合は抽選になります。 抽選結果は11月1日までに配送便または郵送にてお知らせいたします。

【参加費】 無料 【託児】 お子様1人につき1回500円（生後6カ月以上）

【申込方法】 下記の参加申込書に記入して注文書と一緒にご提出いただくか、右記の二次元コードを読み取り、お申込みください。

※お預かりした個人情報、申込みの集約目的以外には使用いたしません。

【申込〆切】 10月18日（金）

【お問合せ】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター 組合員活動専用フリーダイヤル☎0800-800-6687（受付時間9：00～17：00 月～金）



-----きりとり-----

「ZUMBA GOLD&美ユーティ BodyWave」申込書

申し込み締め切り 10月18日（金）うしくセンター行き

組合員番号・コース番号		託児希望	有 ・ 無
組合員名		お子様の名前（ひらがな）	（ 歳 カ月 男・女）
日中繋がる電話番号		アレルギー（有・無）	有の方 →
※参加できない月がある場合はご記入下さい →			

## 【エアロビ&ピラティス開催しました!!】

7/25(木)・8/29(木)・9/26(木)に、エアロビ & ピラティスのインストラクター、所あけみ先生をお迎えし、うしくセンターにて開催されました。前半は軽快な音楽に合わせてエアロビクスを、後半はマットの上でピラティスに挑戦?先生の元気な掛け声に導かれ、楽しい時間はあっという間に過ぎ、夏バテもどこかに吹き飛びました。最後はハーブティを飲みながら、交流タイムでした。



## うしくセンター委員会より ~今後の企画のお知らせ~

うしくセンター委員会では、皆様と楽しく活動できる場を今後も企画しています。随時センター便りでお伝えしますのでお楽しみに。。。皆様のご参加をお待ちしています♪

- 10/21(月)、12/19(木)、2/17(月) → 全3回シリーズ  
**パルの会**・・・パルシステム商品を使った調理と試食、学習会など
- 11/11(月)、11/18(月)、12/16(月) → 全3回シリーズ  
**ZUMBA&美ューティ Body Wave**・・・講師をお招きして  
いこいの郷(守谷市)で開催します!
- 12/9(月) **ヤムヤム cafe**・・・お子様と一緒にお気軽に参加ください
- 12/26(木) **キッズ・パルの会**・・・白たまごの学習会とたまご料理を作ります
- 1月(予定) **(株)リアスさんをお招きして乾物の学習会**
- 2月(予定) **毎年恒例のみそ作り**
- 3月(予定) **霞ヶ浦環境科学センター見学**・・・お子様と一緒に是非♪

## センター委員による商品モニター報告

### 「旬・漁師がつくった釜あげしらす」 25g×3袋

6月～8月に漁獲するしらすだけで作るこの商品は、袋詰め後すぐに1回凍結し、そのままお届け。加熱加圧殺菌は行っていません。そのため、よりいっそうしらす本来の風味が楽しめます。

我が家では、欠かせない1品 カルシウム補給にあらゆる物に使います!お浸し、オクラ、納豆、冷や奴、卵焼き、和え物など中でもシラスたっぷりの生卵かけご飯は美味しいです!山芋とわかめとシラスの炒め物もヘルシーで美味しいです。お試しください!  
(H.K)

ふっくらとして、とても美味しいしらすです。解凍してそのまま食べられるのでとても便利です。忙しい朝にもピッタリです♪ (S.A)



9月ヤムヤム cafe は、親子4組の参加で開催しました。食事メニューは、お料理セットのドライカレーと、かぼちゃの豚汁です。

9/9(月)に  
開催しました

次回は12/9(月)開催予定です

皆さん、子どものペースに合わせて、おしゃべりしたり遊んだり、食べたりとゆったりと過ごされていました。

『また参加したいな〜♡』というお声もいただき、終始にこにこ笑顔の会となりました。

また、ヤムヤムカフェ開催時にご参加お待ちしております!!

