

フレッシュ!!ひたち

パルシステム茨城 栃木 ひたちセンター

発行日：2025年 1月号

発行：ひたちセンター委員会

発行責任者：ひたちセンター長 大内圭

このフレッシュひたちは、ひたちセンターエリアの組合員活動をお知らせするために、毎月発行する広報紙です。



ひたちセンターエリアの活動の場“エンジョイパル日立館”が、2015年7月27日に完成して今年10年目の節目を迎える年となりました。

今年もいろんな企画を計画し、「フレッシュ!!ひたち」号で発信していきたいと思っております。

これからもみなさんのご支援・ご協力をお願い致します。

(ひたちセンター委員会一同)

お魚
食べよう



に参加して...

今回のパルの会は、お魚を材料としたお料理セットの調理と試食、動画の視聴を行ないました。

お料理セットの特徴は、無駄なし、手間なし、味良しです。



11/22(金) 高萩パルの会
高浜スポーツ広場 参加者 8名



【メニュー】(◆:お料理セット)

- ◆ 鮭のクリーム煮
- ◆ 天然エビのガーリックシュリンプ
- ◇ ころころだんごいわしのつみれ汁

<参加者の感想>

- ・人数が少ない家族には手ごろな商品です。
- ・今まで利用したことが無かったが、これからは利用していきたい。美味しかった!
- ・調理に時間がかからないのがいい。



11/21(木) 日立パルの会
エンジョイパル日立館
参加者 14名

ジャパンビューティープロダクツ メイクアップ講習会

「印象アップで 新年を迎えませんか!!」

に参加して...

12/3(火) メイクアップ講習会を行ないました。
パルシステムの化粧品の選び方、安全性と使う量を、手順良く説明して頂きました。

モデルになってくれた方を見て、自分の顔で実習できたことが、毎日のスキンケアテクニックの参考になり、良かったです。

次回は、季節を変えて、夏向けの講習会を期待します!





セルフマッサージ & ヨガ 登録者募集

【開催日時】

2025年
 第1回 3月21日(金)
 第2回 4月21日(月)
 第3回 5月19日(月)

各回すべて 10:00~12:00

※会場・講師の都合で変更する場合があります。

【開催場所】

エンjoyパル日立館

(日立市末広町3-3-13)

【募集人数】 20名程度

※申込者多数の場合は抽選となります。

当選・落選及び詳細については2月末までにお知らせいたします。

【参加費】 各回ごとに 300円

(※商品代金と一緒に引落としとなります)

【託児】 無し

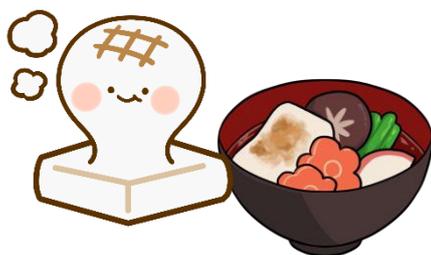
【問合せ先】 ひたちセンター組合員活動専用

☎0800-800-6627 (9:00~17:00 月~金)

自立神経のバランスを整える
 エクササイズやストレッチなどを
 主としたヨガの連続講座(3回)
 を開催します。
 寒い冬に動かさなかった体を
 ヨガでリフレッシュしませんか!
 初心者でも気軽に参加できます!!

講師:大沢 由起子先生

持ち物:ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物



【申込締切】

申込書提出 1月24日(金)

Web申込 1月26日(日)

web 申込→



- ◆申込者多数の場合は抽選となります。抽選結果、ならびに詳細案内は後日お知らせします。
- ◆個人情報保護法に基づき、お預かりした個人情報は、今回の目的以外には使用いたしません。

申込締切日: 1月24日(金) 必要事項を記入の上、注文書と一緒にわかりやすいようにご提出ください。

キ リ ト リ

「セルフマッサージ & ヨガ」登録申込書

ひたちセンター行き

申込締切日: 1月24日(金)

| 組合員名 | 組合員番号 | 電話番号 | 備考 |
|------|-------|------|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |