



もっといい明日へ
超えてく

ぱるるん♪9月号

発行 No. 199 発行日：2025年9月1日
発行：パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
発行責任者：パルシステム栃木センター長 岩淵
問合せ先：0120-390-433

2025年度 <クリスマス・年末おすすめ商品試食会>

クリスマス・年末商品の中から、パルシステムのおすすめ商品の試食会を開催します。

参加費無料となります。お気軽にご参加ください。

- ① <筑西市会場> 10月7日(火) 10:30~11:30 (受付10:15~)
会場/住所：しもだて地域交流センター アルテリオ (茨城県筑西市丙372)
- ② <宇都宮市会場> 10月10日(金) 10:30~12:00 (受付10:15~)
会場/住所：平石地区市民センター (宇都宮市下平出町158-1)
- ③ <小山市会場> 10月14日(火) 10:30~12:00 (受付10:15~)
会場/住所：パルシステム栃木センター (小山市横倉新田198-1)

【募集人数】各定員20人 参加費無料

※応募者多数の場合は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【託児】なし

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・筆記用具

【申込方法】下記申込書または右記二次元コードより申してください。

【申込締切】9月12日(金)



★失敗しない太巻き寿司★にチャレンジ!



キレイに巻くのが難しい太巻き寿司、苦手な方も多いのではないのでしょうか?

みえぎょれん販売(株)直伝! 失敗しない★太巻き寿司を教えてください!

初心者の方も大歓迎、一緒にチャレンジしてみませんか?!

【開催日時】10月30日(木) 10:30~13:30 (受付10:15~)

【開催場所】パルシステム栃木センター (小山市横倉新田198-1)

【募集人数】20人

※応募者多数の場合は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】500円

【託児】あり 定員3名 お子様一人につき500円

【持ち物】エプロン・マスク・三角巾、筆記用具、飲み物(水分補給)

【申込方法】下記申込書または右記二次元コードより申してください。

【申込締切】9月19日(金)



※お預かりした個人情報は、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません。

< 3企画参加申込書 > 参加希望日にレ点をつけてください

栃木センター行

◆ □10/2(木) しまんと新聞ばっく 裏面募集掲載 ※締切9/12(金)

◆ クリスマスと年末試食会 □①10/7(火) □②10/10(金) □③10/14(火) ※締切9/12(金)

◆ □10/30(木) 太巻き寿司にチャレンジ ※締切9/19(金)

組合員名

組合員番号

日中繋がる番号

参加者氏名

(年代 代)

参加者氏名

(年代 代)

● 託児お子様氏名(ふりがな)

● 性別 男・女

● お子様の生年月日:

年 月 日

● アレルギー: 無・有(

)

Eco×Art=Cute！しまんと新聞ばっぐをつくろう♪

初めての方の参加も OK！お友達との参加も OK！

四万十川流域で「モットイナイ×オリガミ」の考え方から生まれた読み終えた新聞とのりで作ります。

楽しくエコ活（アップサイクル）をしながら、自分だけのオリジナルばっぐを作しましょう！

作り終えたあとにはお楽しみのティータイム！

【開催日時】 **10月2日（木） 10:00～12:00（受付 9:50～）**

【開催場所】 砂沼荘（下妻市福祉センター）住所：下妻市下木戸 493-6

【募集人数】 8人（お友達との参加も可）

※応募者多数の場合は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】 100円

【託 児】 な し

【持ち物】 筆記用具、飲み物（水分補給）

【申込方法】 表面の申込書または右記二次元コードより申込ください。

【申込締切】 9月12日（金）



【7/2(水)元気になるストレッチ教室を開催しました！】

今回は「元気になるためのストレッチ」をテーマに、カレッジとらいあんぐるから井出先生をお迎えし、ストレッチ教室を開催しました。「夏バテしないようにカラダを動かそう！」と肩まわりを集中的にほぐしていきました。ゆったりとした雰囲気ですぐに笑いあひのなか、元気に動けるからだを目指しストレッチ＆筋トレをおこないました。約1時間、あっという間でしたが最初より体が軽く、動きやすくなっていることを実感！！自分のカラダと向き合う有意義な時間となりました♪

ストレッチの後は、センター委員が考案した「産直バジルのジェノベーゼソース」のアレンジレシピを紹介し、試食をしながら交流会をしました。おすすめのアレンジレシピや子育てに関するお話で、和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。



＜参加者の方の声＞

- ・体が軽くなった、自分でも続けてやってみたい
- ・またストレッチ教室があったら参加したい
- ・パルでトルティーヤがあることを知らなかったの、よく見て注文してみようと思った



などの感想をいただきました。参加者の皆さんありがとうございました！

しもつまセンター委員会では今後も様々な企画を考えていますので、どうぞお見逃しなく😊

皆さんのご参加お待ちしております♪

9月以降の予定



- | | |
|-----------|--|
| 9月17日(水) | 第2回子育てしゃべり場 in パル
会場：砂沼荘 |
| 10月2日(木) | しまんと新聞ばっぐ 会場：砂沼荘
※12/2(火)・2/3(火) 会場未定 |
| 10月7日(火) | クリスマス・年末おすすめ商品試食会 |
| 10月30日(木) | 「みえぎょれん販売株式会社」学習会
会場：栃木センター |
| 12月予定 | リース作り |
| 3月予定 | 子育てしゃべり場 in パル |

※その他楽しい企画を予定しています。
詳細は今後発行の「ぱるるん♪」でお知らせ
および募集を致しますのでお見逃しなく！
※日程や内容は会場の都合により変更になる場合があります。