



ぱるぱる 9月号

パルシステム茨城 栃木

なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会

発行責任者：センター長 大内 圭

さわやかサロン（椅子ヨガ）の前期が終了

7月17日(木) 10:00～12:00 講師 石崎奈保子先生



しっかり伸ばして！

前期最後のさわやかサロンは、足指から徐々に上半身へ、全身を丁寧にしっかりと動かしました。また、ゆっくりした呼吸や耳のマッサージ等でリフレッシュすることができました。最後に、お楽しみの茶話会で、ここで出会ったパルの仲間同士、和気あいあいと歓談し、和やかな雰囲気の中で幕を閉じました。

ありがとう
ございました♪

さわやかサロン(後期)

パルシステム茨城 栃木なかセンター委員会企画

リフレッシュヨガ登録者募集(3回シリーズ)

後期のさわやかサロンは、ヨガマットを使ったどなたでも参加しやすいやさしいヨガです。心と体のバランスを整え、ストレス解消とリラックス効果を体感してみましょう！



開催場所	ワークプラザ勝田（ひたちなか市東石川1279番地）
内容	リフレッシュヨガ 講師：石崎 奈保子先生
開催日時	10月16日（木）10:00～11:30（軽運動室） 11月28日（金）10:00～11:30（多目的ホール） 12月12日（金）10:00～11:30（多目的ホール）（web申込はこちら）
募集人数	15名 応募多数の場合は抽選となります。当落及び詳細は、9月末までに連絡。
参加費	各回ごとに500円（託児はありません。）
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。
申込締切り	2025年9月12日（金）：申込提出 / 9月14日（日）：web申込
お問い合わせ	パルシステム茨城 栃木なかセンター（Tel0120-868-014・問い合わせセンター）



* お預かりした個人情報、参加申し込みの集約以外の目的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9/12（金）＞ *注文書と一緒に提出してください。

さわやかサロン リフレッシュヨガに登録します。

組合員名

組合員番号

当日の参加者名

日中連絡が取れる電話番号





パルシステム茨城 栃木なかセンター委員会企画

パルの会参加者募集



パルシステムのクリスマス・年末商品を試食しよう！

パルシステムのクリスマス・年末商品は材料にこだわって作られています。今回はその中からクリスマスやお正月に利用できそうな商品をいくつか選んで紹介します。調理や試食をしながら美味しさを味わってみませんか？ 皆様の参加お待ちしております。

開催日時	2025年10月10日(金) 10:30~12:00(受付10:15~)
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)
募集人数	15名 *応募多数の場合は抽選となります。当落に関わらず9月末までにお知らせします。
参加費	無料
持ち物	エプロン、マスク、ハンドタオル、お箸、飲み物、筆記用具
託児	3名 1人500円(6ヶ月以上~未就学児まで)
申込方法	下記の申込書を注文書と一緒に提出するか、二次元コードからwebでお申込みください。
申込締切り	9月12日(金):申込締切り / 9月14日(日)web 申込 (web 申込はこちら)
お問い合わせ	パルシステム茨城 栃木なかセンター <u>TEL 0120-868-014</u> (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の目的には使用いたしません。

きりと

なかセンター行き<申込み締切り9/12(金)> *注文書と一緒に提出してください。

パルの会に参加します。

組合員名 _____ 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

お子様のお名前(ひらがなで _____)年齢 _____ 歳 _____ ヶ月(男・女)

お子様のアレルギーの有無: 無・有(_____)