

# 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 3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。

パルシステム茨城 栃木 ひたちセンター委員会企画

## 「リフレッシュ体操」改め

# リニューアル!

～ カラダも こころも リフレッシュ ～

新

## 「リフレッシュサロン」 始まります!



### 参加者募集!!

リフレッシュサロンでは、滑舌体操、手遊び、スクエアステップ、ボールやその他を使ったいろいろな体操を行います。スクエアステップでは、体だけで無く、ステップの順番を覚える脳トレにもなりますヨ。そのあとには、お茶を飲んだり、パルシステムの新品を試食したりします!カラダも、こころも、リフレッシュしましょう!

【開催日時】

2025年度上期(4月～9月)

第2木曜日

10:00～12:00 (予定)

※都合により日程の変更または中止になる場合もあります。その場合には登録されている方に事前にお知らせ致します。

【開催場所】

## エンジョイパル日立館

(日立市末広町3-3-13)

【募集人数】15名

※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3月末までにお知らせいたします。

【参加費】各回ごとに 300円

(※参加費は毎月の商品代金と一緒に引落としとなります)

【託児】なし

【講師】志賀 栄子先生

【持ち物】ヨガマット、筆記用具、飲み物



【申込締切】

申込書提出 3月14日(金)

Web 申込 3月16日(日)

web 申込→



【問合せ先】ひたちセンター 問合せセンター

☎0120-868-014 (9:00～17:00 月～金)

◆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：3月14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。

ひたちセンター行き

「リフレッシュサロン(2025年度上期)」登録申込書

申込締切日：3月14日(金)

組合員名	組合員番号	電話番号	備考



# pal くらぶ・pal サークル | 年間の活動報告

## <pal くらぶ> セピア・ローズ

活動人数: 3名  
活動日: 10/17(木)  
活動内容:

<企画>  
「セルフマッサージ  
&ヨガで  
リフレッシュしよう!!」

<企画参加人数> 13名



## <pal サークル> スリーピース

活動人数: 3名  
活動日: 5/13(月)  
活動内容:  
ホットケーキミックス粉で  
多いにお菓子づくり

## <pal サークル> おうちカフェ

活動人数: 4名  
活動日: 12/24(火)  
活動内容: ミニクリスマス飾り  
作り&試食会

## <pal サークル> わくわく

活動人数: 3名  
活動日: 11/14(木)  
活動内容:  
蕎麦打ち体験  
(常陸秋そば使用)



※今年度、登録されている pal くらぶ、pal サークルの方は、  
期限内に活動した内容の報告書をご提出ください。

リニューアル  
しました

『産直米の鶏ごぼうピラフ 240g×2』 498円(税込 538円)



### <リニューアル商品の特徴>

- ① 使用する鶏肉を国産から産直鶏に変更しました。
- ② エキス類や添加物に頼らない味付けにしました。  
鶏ガラスープや干しいたけで味付けをして、花見糖を使用することで、コクをアップし、やさしい和風の味付けになりました。
- ③ 具材のごぼう、いんげん、人参は国産を使用しています。

### <ひたちセンター委員会のメンバーが試食して・・・>

ゴボウの香りも良く、シャキシャキして歯ごたえが良く、美味しかった。  
鶏肉も思っているよりたくさん入っていて、家族にも好評でした。  
味が優しい味なので、薄味好みの方はそのまま美味しく頂けるし、  
濃いめの味がお好みの方は、味を変化させて食べる事ができるな、と  
思いました。さっと食べられる一品として、冷凍庫に常備したい商品です。

