NO.209

発行日　２０２５年３月３１

４ 月号

ぱ る ぱ る

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

お魚食べよう

パルの会　「魚を使った簡単アレンジレシピ」

２月18日(火)13名 20日(木)9名 なかセンター 参加者 合計22名

今年度のパルシステム茨城 栃木は、「お米＋お魚食べよう」をテーマにした活動に取り組んでいます。パルの会では魚や魚の素材を使って、皆さんで一緒に調理、試食を行いました。「美味しかった」「家でも作りたい」「また参加したい」等の感想が聞かれ、楽しい時間を過ごしました。

メニュー
・きのこの炊き込みご飯
・大根とジャコの便利つゆまぜご飯
・大豆とひじきのサラダ
・白身魚のベーコンマヨしょうゆ
・小豆入り牛乳寒天

パルシステム茨城 栃木なかセンター委員会企画

さわやかサロン（前期）
椅子ヨガ登録者募集（3回シリーズ）

毎年好評のさわやかサロンの参加者を募集します。いつでも・どこでも・だれでも座ってできる椅子ヨガは、肩こりや腰痛解消、血行促進などが期待でき身体への負担が少ないストレッチです。今回は参加者の交流も予定しています。登録してお気軽にご参加ください。

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）
内容	椅子ヨガ　　講師：石崎　奈保子先生
開催日時	５月２２日（木）　１０：００～１１：３０（交流時間含む）
	６月１９日（木）　１０：００～１１：３０（交流時間含む）
	７月１７日（木）　１０：００～１１：３０（交流時間含む）
募集人数	１５名　応募多数の場合は抽選になります。当落及び詳細は、４月末までに連絡いたします。
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（web 申
申込締切	申込書提出/４月１１日（金）　web 申込/４月１３日（日）
お問い合わせ	パルシステム茨城 栃木なかセンター（℡0120-868-014 問い合わせセンター）

＊お預かりした個人情報は、参加申し込み集約以外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 4/11（金）＞　　＊注文書と一緒に提出してください。

さわやかサロン椅子ヨガに登録します。

組合員名　　組合員番号

参加組合員　　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

みんな集まれ！海の生き物観察会

水ぬるむ暖かな季節となりました。昨年に続き、海の生き物観察会を行います。
今年はどんな生き物にあえるかな？お楽しみに！
観察した後は、海岸のゴミ拾いをして環境についても一緒に考えてみましょう！

開催日時　　５月３１日（土）８：００～１０：００（受付７：４５～）
　＊雨天の時は中止になります。中止の場合はお知らせします。
開催場所　　平磯海岸（平磯海浜公園前）
募集人数　　１５家族
　＊応募多数の場合は抽選になります。当落に関わらず４月末までにお知らせします。
参加費　　一家族５００円（保険料等として）
　＊参加費は、毎月の請求と一緒に引き落とします。
持ち物　　プラケース又はバケツ、網、着替え、タオル、飲み物、濡れてもよい履物又はスニーカー、図鑑を使う人は持参

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 でお申込みください。
申込締切　　申込書提出/４月１１日（金）　web 申込/４月１３日（日）
お問い合わせ　パルシステム茨城 栃木なかセンター
（℡ ０１２０－８６８－０１４　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には使用いたしません。　（web 申込はこちら）

---------- きりとり ----------

なかセンター行き＜申込み締切り 4/11（金）＞　＊注文書と一緒に提出してください。
海の生き物観察会に参加します。

組合員名　　組合員番号
日中連絡が取れる電話番号
当日の参加者名（大人）　　参加人数合計　　名
当日の参加者名（大人）
お子様名　　（フリガナ　　）　年齢　　歳（男・女）
お子様名　　（フリガナ　　）　年齢　　歳（男・女）