



お問い合わせ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用

0800-800-6664 (9:00~17:00 月~金)

◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。



「つちうらセンター委員会」主催企画

《第2回目》 土浦パルの会

「お料理セット」を食卓に!! 簡単!時短料理!

◆「パルの会」とは・・・商品を中心にあれこれおしゃべりしながら暮らしに役立つ情報を楽しく学び交流できる場です。お気に入りの商品やおいしい食べ方を紹介しあったりパルシステムのいろいろな情報を得ることができます。



- 開催日時：2025年10月16日(木)  
10:00~12:30 (受付9:45~)
- 開催場所：スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)
- 募集人員：12名※応募者多数の場合は抽選となります
- 参加費：300円  
※参加費は、翌月のご利用代金と一緒に請求となります
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子様一人につき500円)
- 締切：9月19日(金)
- 当落通知：抽選結果・詳細案内は 10/3 (金) 迄にお届けいたします



palくらぶ

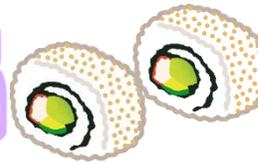
「キャップキッズファミリー」主催組合員募集企画

♪メロディベル♪とウラ巻き寿司を

楽しもう♪



わらび餅の  
実演あり



♪楽譜が読めなくてもご安心あれ♪カラーベルに合ったカラーの楽譜で奏でられます♪ランチは、海苔が内側のウラ巻きを作ってWで楽しんじゃいましょう

- 開催日時：2025年10月24日(金)  
10:30~13:30 (10:15~)
- 開催場所：スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)
- 募集人員：10名※応募者多数の場合は抽選となります
- 講師：齋藤氏「palくらぶ Enjoy 代表」元調理師
- 参加費：300円 (当日徴収)
- 持ち物：筆記具・エプロン・三角巾・飲み物
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子様一人につき500円)
- 締切：9月19日(金)
- 当落通知：抽選結果・詳細案内は 10/3 (金) 迄にお届けいたします



palくらぶ

「パル ZUMBA くらぶ」主催 組合員募集企画

☺ハロウィン ZUMBA GOLD

☺ヨガマットストレッチとラテンのリズムのエクササイズ ZUMBA GOLD を毎月楽しんでます。



ハロウィンの衣装をして楽しみましょう!  
(ティータイム☺とプレゼントあり)

毎月第4月曜日に開催しています。いつでもウエルカム

- 開催日時：2025年10月27日(月)  
10:00~12:00 (受付9:45~)
- 開催場所：スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)
- 募集人員：5名
- 講師：海老根みゆき氏 (ズンバインストラクター)
- 参加費：一人500円 ※当日徴収
- 持ち物：室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子様一人につき500円)
- 締切：9月19日(金)
- 当落通知：抽選結果・詳細案内は、10/3 (金) 迄にお届けいたします



二次元コードまたは申込用紙に必要事項を記入し、切り取って注文用紙と一緒にご提出ください



◆希望する企画の口に✓を付けてください (何企画でもOK) **参加申込書** 〆切：すべて9/19 (金) つちうらセンター行き

<input type="checkbox"/> 10/16 (木) パルの会 お料理セットを食卓に!簡単時短料理	コース番号	組合員番号	組合員番号
<input type="checkbox"/> 10/24 (金) メロディベルとウラ巻き寿司を楽しもう	参加者名	日中繋がる☎	
<input type="checkbox"/> 10/27 (月) ☺ハロウィン ZUMBA GOLD	お子様の託児 (有・無)	お子様の氏名 (ひらがな): 年齢: 才 ヶ月・性別: 男・女	アレルギー: (有・無) 有の方:



# 7/21(月・祝)スマイルパル土浦館にて 第1回 土浦パルの会 マンスクッキング を開催♪

◎センター委員会企画では、初めての試みで男性だけのパルの会を開催しました。いざというときにも役立つ「お料理セット」をつかって、センター委員男性二人を中心に、レシピを見ながら、「**できっかなこれー**」と、言っている間に何種類ものお料理を完成することが出来ました♪ 意外に簡単に美味しくできて、和やかな時間を過ごすことができました(^\_^♪



商品説明 Youtube 視聴



さーて がんばろう!



おっと〜



なんと包丁を使ったのは コンニャクと豆腐だけ



えへへ まかしといて〜



ポテトサラダは混ぜるだけ! 居酒屋の味♪

### ～メニュー～

- ◆国産いかと野菜の塩だれあんかけ
- ◆菱田屋監修 四川麻婆豆腐
- ◆いぶりがっことレタスの燻製ポテトサラダ
- ◆産直鶏だんご入りけんちん汁
- 《その他》: 食塩不使用ピスタチオミックス、産直玄米のパフチョコ、すっきり無糖のジャワティー、コーヒー(キリマンジャロ)

### 《参加者の声》

- 😊 今回は、炒める、煮るだけの作業でした。もちろん手の込んだ作業は無理ですが、ワンランク上の料理教室に参加したいと思いました。
- 😊 普段と違う体験をさせてもらいありがとう。
- 😊 楽しかった。

試食&交流では、男性ならではの良い雰囲気の中、話も盛り上がりました♪

今年定年退職をし、自宅に  
いることが多くなったので  
妻に「行ってみたら〜?」  
と言われて参加した

味はとっても美味しい

魚のさばき方講座は楽しそう  
そんなのがあれば参加したい

男性だけなので  
気持ちが楽

女性がいても、  
企画内容に興味があれば参加  
してみたい



調理してみたらホントに簡単だね

簡単! 便利なことは分かったので、いつか利用してみたい

パルシステムのいろいろな取り組みを知ることが出来てよかった  
(産直産地、お料理セットで規格外の野菜の活用、リサイクル等)

👉参加者は、料理経験ゼロから豊富な方までおられました。食後のコーヒーを飲みながら、そば打ち、天ぷら(かき揚げ)のコツなどの話もあり、有意義な時間を過ごすことが出来ました♪