



ぱるぱる 8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）2回目を開催♪

6月19日(木) 10:00~12:00

講師 石崎奈保子先生

椅子でスクワット!



なが〜く息をはいて〜

ヨガ終了後、センター委員考案の「あんーすと」と冷たいハト麦茶で茶話会をおこないました。参加者のみなさんそれぞれが、先生への感謝やパルの商品への想いを語り、次回最後のヨガを惜しみながらも、たくさん笑顔にあふれた充実した時間となりました。

5月の開催で椅子ヨガに魅了されたみなさんは、先生とにこやかに会話されてからスタートしました。足指から体の上部へ、呼吸を整えながら、ゆっくりと体の緊張をほぐしていきました。先生の優しく、丁寧な指導とともに、心身のリラックス効果を満喫されたようです。



食パンに、パルシステムの産直小豆ゆであずきとグラノーラをトッピングして、サクサクの食感に♪

総代になりませんか?

6月12日にパルシステム茨城 栃木通常総代会がおこなわれ、承認された方針をもとに、今年度も活動していきます。皆さんの想いや願いを実現させるために、総代立候補をお待ちしています!

受付：8月29日(金) 17時まで

総代ってなあに

- *組合員の代表として総代会に参加
- *パルシステム茨城 栃木の登録組合員(本人)であれば誰でもなることができる
- *任期は1年(10月1日~翌年の9月末日)



総代会とは...

生協は組合員の願いや思いを受けながら、組織として1つの意思を持って活動をおこなっています。総代会とは、組合員の総意に基づいた、生協としての意思を決定する機関です。



くわしくはこちら

パルシステム茨城 栃木 組織運営部

募集

palくらぶ 『ここに種をまく』主催

「生きづらさを生きやすく」

〜生きづらかった私は

こうやって大きくなった〜

自閉症スペクトラム症、場面緘黙(かんもく)の経験者、臨床心理専門家の話を聞き、生きづらさや困り感を知ること、周囲の私たちができることをみつけていく。

日時：2025年10月5日(日)

14:00~16:00

場所：ワークプラザ勝田 研修室2

ひたちなか市東石川1279

定員：50名

参加費：500円

申込方法：二次元コードからwebで

申込締切：8月22日(金)

(Web申込)



問合せ先：パルシステム茨城 栃木

ひたち・なかセンター組合員活動

Tel:0800-800-6627

月~金 9:00~17:00

*お預かりした個人情報、参加申し込み集約以外には使用いたしません。





パルの会参加者募集

お料理セットを使って食べて学ぼう！

パルシステムのお料理セットをご存じですか？食材は産直や国産にこだわって作られています。使いきり＆食べきりでフードロス削減にもなります。お料理セットがどのように作られているかを学んで美味しさを味わってみましょう！

開催日時	2025年9月25日(木) 10:00～13:00(受付9:45～)
開催場所	ワークプラザ勝田(ひたちなか市東石川1279番地)
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8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	8月22日(金):申込書提出 / 8月24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 TEL 0120-868-014 (問い合わせセンター)



(web申込はこちら)

*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 8/22(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 _____
日中連絡が取れる電話番号 _____
当日の参加者名 _____

◎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(_____)