

# みとっばる 便り11月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター  
発行日:2025 年 11 月 3 日  
発行:みとセンター委員会  
発行責任者:センター長 田中  
問い合わせ先:0800-800-6648

## 今 後 の 予 定

11月 6日(木) pal くらぶ主催 いきいき体操サークル  
11月10日(月) おやこひろば  
11月24日(月) pal くらぶ主催 ガーランドスワッグ作り  
11月25日(火) 椅子ヨガ  
11月27日(木) すっきりヨガ  
11月30日(日) pal くらぶ主催 寄せ植え

## イベント参加者募集

# 女性のためのリラックスヨガ

日頃の家事や育児で固まった体をゆったりとした呼吸とともに動かして癒しの時間を過ごしましょう。申込多数のため、一カ月に一度の参加となります。裏面下部のイベント共通事項をご参照ください。

11月 日 程	①椅子ヨガ 11月25日(火) ②すっきりヨガ 11月27日(木)
12月 日 程	①椅子ヨガ 12月11日(木) ②すっきりヨガ 12月16日(火)
時 間	10:00~11:30
定 員	15 名
参加費	300 円/一人
講 師	大沢先生
会 場	みとセンター

11月の申込はこちら



12月の申込はこちら



## 9/25(木)パルの会を開催しました

パルシステムが呼びかけている「お魚食べよう」をテーマに開催しました。この「お魚食べよう」は、日本の水産業を守り、応援していくアクションです。

冒頭、YouTube『ぎょぎょメンタリー#6 長崎県 古川さん』を視聴しました。その後、日本の水産業の現状などについて説明し、参加者からは『気軽に食べていた魚の現状を知りませんでした。おいしくいただきながら応援したいです』といった声が寄せられました。「お魚食べよう」では、日本の水産業について知り、食べる機会を楽しく増やすことで水産業を守り、応援していくことを目的とします。今後も各種取り組みをとおして、魚や産地、生産者について、そして日々の食事に水産品を手軽に取り入れる方法などを発信していきます！



## イベント参加者募集

# おやこひろば・ハンドマッサージ

Baby&Kids向け！パパ、ママ、子どもがゆったりと過ごします。今回はビューティータッチセラピーのクオーレ+さんによる、オールハンドでの指先から肘までの心と体の癒しのセラピーも予定しています。※セラピーは有料で希望者のみ施術。風邪の症状がある方、指に擦り傷やケガをされている方はお控え下さい。

日 時	12月17日(水)10:00~12:30
定 員	15 名
参加費	①ハンドマッサージなし参加費無料 ②ハンドマッサージあり参加費 1,000 円 (参加費は大人一人の料金。定員 5 名)
会 場	みとセンター

申込はこちら



# イベント参加者募集

<主催 pal くらぶアジサイ>

## ガーランドスワッグ作り

クリスマス・お正月・普段使いと年間を通して飾って楽しめるアレンジを作ります。

花材はアーティシシャルフラワーを使用し、完成サイズは長さ約 30cm です。

お正月、クリスマスアレンジ用のリボンも付きます。完成後は縦型に飾ってもよし、半月型に飾っても良しのたくさんのパターンが楽しめます。

お花やリボンは各自でお選びいただきます。  
素敵なスワッグを作りましょう。

11/17(月)以降のキャンセルはキャンセル料  
(1,500 円)が発生します。

画像上: 半月バージョン  
画像下: 縦長バージョン  
花とリボンはイメージです。

日時	11 月 24 日(月) 10:00~12:00
定員	15 名
参加費	1,500 円/1セット
講師	花工房ひかり主宰 石塚先生
会場	みとセンター

申込はこちら



<主催 pal くらぶハッピーライフ>

## 寄せ植え

クリスマスやお正月に向けて可愛らしく、素敵な寄せ植えを作ります。

11 月 25 日(火)以降のキャンセルはキャンセル料(2, 000 円)が発生します。

<写真はイメージです>

申込はこちら



日時	11 月 30 日(日)10:00~12:00
定員	20 名
参加費	2, 000 円/1セット(鉢、土、花)
講師	日本家庭園芸普及協会 田尻先生
会場	見川市民センター 集会室 水戸市見川 2-179-1

### イベント共通事項

- 応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内。■申込締切 11 月 14 日(金) ■会場が『みとセンター』の場合、住所は東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1 です。
- 問合せ TEL0800-800-6648(月~金 9:00~16:00) ■お預かりした個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。内容は中止、変更等生じることがあります。