

陽だまい

“ほしいをカタチに！プロジェクト”
組合員の「ほしい」の思いをカタチに！



発行日:2025年12月1日
発行:パルシステム茨城 栃木
かしまセンター委員会
発行責任者:センター長 小林
問い合わせ:0120-390-434

は～い、さばみそ(缶)

- ・常温でストックできます。
- ・「時間がないけど、もう一品ほしい！」
という時に便利です。
- ・素材を生かしたおいしさにこだわっています。
- ・家庭にある調味料だけで作れるような、シンプルでおいしい「味付け」です。



今後の予定

12月3日(水)
第2回パルの会 ホワイトソース作り

1月16日(金) ※裏面参照。
もしも私が「おひとりさま」に
なつたら学習会

みなさまの
ご参加を
お待ちしております。



《活動報告》

パルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」企画

『女性に多いお悩み対策』 第一回 ヨーガ体験 ~肩こり・腰痛予防~

カシマスポーツセンターで第1回目の「ヨーガ体験」を開催しました。

久しぶりのヨーガで心も体もピカピカになりました。

体を動かすことに興味がある組合員やお友だちがたくさん参加してくれました。

ヨーガのための「シンギングボウル」(癒しと浄化)の音色に心がイキイキとなりました。

<参加者の声>

- ・体が伸びてゆったりとした。体がすっきりした。
- ・心身ともにリラックスできた。
- ・体が軽くなり、緩んだのを実感した。
- ・心もリラックスできた。ゆっくりのリズムが良かった。
- ・初めてのヨーガ体験でしたが楽しくできました。



明るく安心して暮らせるよう、
今、考えてみませんか。

もしも私が「おひとりさま」になつたら

ある日突然やってくる「おひとりさま」。現在、家族と暮らしているあなたも例外ではありません。
「おひとりさま」になったとき、最初に頭をよぎるのがお金です。お金があれば日常生活での心配は、ほぼ解決します。

いざというときに困らないために、必要なお金と老後の対策について学びます。

【日時】1月 16日（金）10：00～12：00

【会場】高正U&Iセンターホール（鹿嶋勤労文化会館）2階AV会議室

【住所】鹿嶋市宮中325-1

【講師】くらし見直しの会 メンバー（組合員）

【参加費】無料 ～お友だちを誘っての参加もOKです～

【締切日】12月12日（金）

【定員】15名／最少催行人数2名（応募者多数の場合、抽選。詳細は後日お知らせします。）

【お問合せ】パルシステム茨城 栃木 かしまセンター 活動専用フリーコール
0120-390-434（月～金 9：00～17：30）



▲WEB申込はこちら

※お預かりした個人情報は、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません。

※申込はWEB申込または下記申込書を注文用紙と一緒にわかりやすいように提出してください。

-----キーリトリ-----

『もしも私が「おひとりさま」になつたら』参加申込用紙



12/12(金) ×切 かしまセンター行き

組合員番号	
組合員名	
電話番号	
参加者氏名	