

みとっばる 便り12月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2025 年 12 月 1 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

12月 4日(木) pal くらぶ主催 いきいき体操サークル

12月11日(木) 椅子ヨガ

12月16日(火) すっきりヨガ

12月17日(水) おやこひろば

10/15(水)小美玉市みの～れにて クリスマス・年末年始商品の試食会を 開催しました！

パルシステムで人気のクリスマス・年末年始商品の試食会を小美玉市のみの～れにて開催しました。参加者は皆さんクリスマス・年末年始商品の試食会が初めての方々でした。小田原籠清迎春紅白かまぼこやつきじ入船伊達巻、こんせん生クリームケーキなどを試食し、パスタソースのカニのトマトクリームソースを使ったブイヤベース風スープも試飲しました。



<参加者の声>

・いつもセットを買っていますが、単品は食べきれず分らないので買っていませんでした。今回、試食してとても美味しかったので単品も買おうと思いました。
・どの商品もおいしくて完食しました。子どものお世話があるので簡単に作れる時短レシピが助かります。お正月もリラックスして過ごせそうで嬉しいです。

10/30(木)セルフマッサージを 開催しました！

自分で自分のからだをケアする『セルフマッサージ講座』を開催しました。セルフマッサージでは、パルシステムのスクワランオイルを使って、からだの凝りをほぐしていきましました。先生からマッサージのコツなども聞きながらセルフマッサージを進めました。ヘッドマッサージも取り入れ、お帰りの際には皆さんとてもすっきりとした様子でした。



<参加者の声>

- ・自分のことを後回しにしてしまうので今日は自分を大切にできました。
- ・肩から上がポカポカしました。家でもやります！分かりやすい内容でした。
- ・肩周りが軽くなりました。首、肩、頭がすっきりしました。
- ・寒くなると動けなくなるので意識して動きたいです。
- ・普段から心がけてできるセルフケアを教えていただけなのでありがたいです。
- ・普段、刺激することがないツボが分かって良かったです。からだが温まりました。

<スクワランオイルの感想>

- ・さらっとしていい良かったです。
- ・よく馴染むので使いやすいです。
- ・香りがなく、オイルの香りも感じないので助かります。
- ・冬場の手足のカサカサに重宝します。
- ・ベタつかないので使いやすいです。

スクワランオイル▼



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凝り固まった体を動かして癒しの時間を過ごします。

申込多数のため両日の申込はできません。

日 程	①椅 子ヨガ 1月15日(木) ②すっきりヨガ 1月14日(水)
時 間	10:00~11:30
定 員	15 名
参加費	300 円／一人
会 場	みとセンター

申込はこちら



体幹トレーニング ～女性に多い体の変化(肩こり・冷え)対策～

体の中心(コア)を鍛えます。日常的にできる運動のコツや正しい姿勢による脂肪燃焼、肩関節の柔軟性を高める運動などを学び、上半身から下半身まで体全体を伸ばします。

本件はパルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」を活用して開催します。

日 時	1月23日(金)10:00~11:30
定 員	25 名
参加費	300 円／一人
会 場	セキショウ・ウェルビーイング 福祉会館(茨城県総合福祉会館) 3階多目的ホール

申込はこちら



身体と心にスイッチ ON！～有酸素運動&脳トレで正月太りも解消!?～

「2つのことを同時に行う」など慣れない動きで脳の活性化を図るシナプソロジー。

みんなで楽しみながら脳を活性化させ、

認知力アップを目指します。

日 時	1月29日(木)13:30~15:00
定 員	15 名
参加費	100 円／一人
会 場	みとセンター

申込はこちら



ボウル1つでこねないパン 季節野菜のフォカッチャ

子育て中はパンをこねる時間が取れなかったり、スキマ時間で作りたいという声も。そんな忙しい毎日でも作りやすいのが、今回の“こねないフォカッチャ”。生地づくりはボウル1つで完結。こねないので力も不要。手が汚れにくいので急に子どもが泣いてもすぐ動けます。洗い物も少なく、暮らしに取り入れやすい作り方をご紹介します。今回は季節野菜をたっぷり。これ1品で栄養満点。もう一品おかずがほしい時にも、これだけで満足できる栄養と食べ応えがあります。

日 時	1月30日(金)10:00~14:00
定 員	6名
参加費	500 円／一人
託児	託児は10:00~12:30です。 12:30以降はお子さん同伴。 あり(6カ月～、一人500円、定員3名)
会 場	みとセンター
主 催	palくらぶ 子育て

申込はこちら



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 12月12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。