



ぱるぱる 1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 鈴木康弘



本年もよろしくお願いいたします



大人女性の季節の養生レッスンを開催しました

日時：11月18日（火）10:00～11:50

会場：ワークプラザ勝田 参加者：16名

毎日の生活を整え、心と体の元気を保つために必要なのが「養生」です。今回は、冬の始まりから春の始まりまでの養生法のポイントを教えて頂きました。また、“ひとつ前の季節の過ごし方”が大切であること等も学びました。

講義のあとは、好きな香りを選んでアロマオイルを作り、ストレッチをした後にセルフハンドマッサージを行いました。

参加者からは「講義と実技があり理解が深まった」「香りに癒やされた」「元気がでた」等の感想が上がり、大変好評でした。



手指をよく伸ばして～リラックス♪



それぞれお好みのアロマオイルを選びました

いきいき cafe

～椅子ヨガ&手作りおやつでホッと一息～

日時：11月27日（木）10:00～12:00

場所：なかセンター 講師：石崎奈保子先生 参加者：8名

前期のさわやかサロンの受講者のみなさまから、継続を希望する声が多く上がり、新たな活動として「いきいき cafe」が始まりました。新規参加者も加わり、第1回目が行われました。今回は、最初にブルーベリーカップケーキを作り、焼き上がりまでの間に椅子ヨガを行いました。



一緒に調理を行うことで、参加者同士が自然とコミュニケーションをとることができ、体を動かした後のお茶タイムでも、更に親睦を深めることができました。心も体もほっこり温まるひとときとなりました。



さわやかサロン

～リフレッシュヨガ～

日時：11月28日（金）

10:00～11:15

場所：ワークプラザ勝田 多目的ホール

講師：大沢由起子先生

参加者：11名



ヨガの講座は、ほのかにアロマが香る中、リラックスした雰囲気で行われました。先生の丁寧なご指導のおかげで、スムーズに体を動かしていました。無理せず繰り返し行うことで、難しい動きも出来るようになるそうです。

～リユース・リサイクル品はパルシステムに戻しましょう～

【ヨーグルトカップ】 洗って、開いて、乾かして。ふたは回収していません。

対象：「こんせんプレーンヨーグルト」「こんせんプレーンヨーグルト（低脂肪）」「生乳 70%のプレーンヨーグルト」「クリーミーヨーグルト」「ヨーグルト（生乳 50%）」