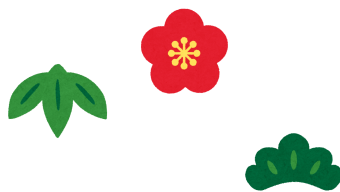


# みとっばる 便り1月

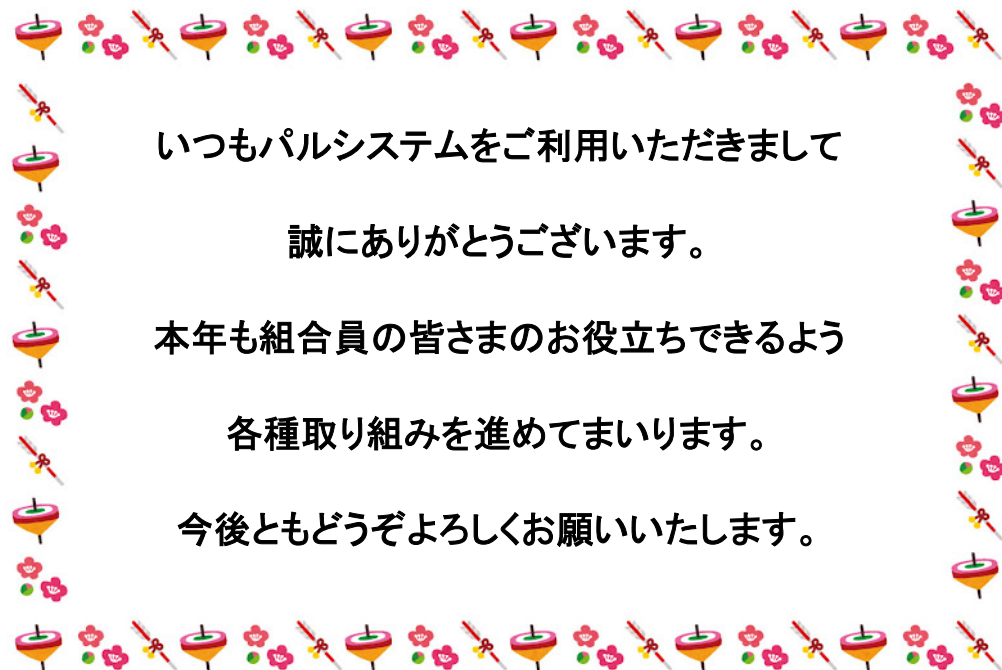
パルシステム茨城 栃木 みとセンター  
発行日:2026年1月5日  
発行:みとセンター委員会  
発行責任者:センター長 新田川  
問い合わせ先:0800-800-6648

## 今後の予定

- 1月 8日(木) pal くらぶ主催 いきいき体操サークル  
1月14日(水) すっきりヨガ  
1月15日(木) やさしい椅子ヨガ  
1月23日(金) コアトレーニング  
1月29日(木) シナプソロジー体験  
1月30日(金) pal くらぶ主催 フォカッチャ作り



## あけましておめでとうございます



いつもパルシステムをご利用いただきまして

誠にありがとうございます。

本年も組合員の皆さまのお役立ちできるよう

各種取り組みを進めてまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## お気に入り商品コメント

インターネット注文の場合は、**検索**から商品名を入力すると簡単に探すことができます！

### ■コールスロードレッシング 200ml

無くなるとまた食べたくなる味。酸味がキツくなく、爽やかなドレッシング。コールスローはもちろん、グリーンサラダやピクルス、ポテトサラダ、マカロニサラダなど色々なサラダに合います。パルシステムのドレッシングは材料がシンプルなのも嬉しいです。



### ■産直小麦のキャラメル香るりんごブレッド

ちょっと甘めのふんわりとしたパンです。町のパン屋さんで類似品を買うと塩味が強く固めなことが多いですが、こちらはそんなこともありません。パルシステムのお届け日には、子どもと取り合いになる美味しさです。

### ■こだわり酵母果実のパン（国産小麦） 3個

お手頃価格が嬉しいです。リベイクすると、さらにとっても美味しいです。ナッツやドライフルーツが入っていますが、酸味が強くないのでスライスして、子どもたちもお気に入りです。

(株) パルブレッドの定番も新作も毎週、楽しみです。



カブとニンジンのピクルスをのせた  
グリーンサラダに  
コールスロードレッシングをかけて  
おいしくいただきました！

# ◆イベント参加者募集中◆

## 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。

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。

申込はこちら

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



## 女性のためのヨガ体験 (やさしい椅子ヨガ・すっきりヨガ)

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。

申込はこちら

日 時	①やさしい椅子ヨガ2月27日(金) ②すっきりヨガ2月12日(木)
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



## 苔玉づくり ~見た目もおしゃれな癒しアイテム~

天然の素材で簡単に作ることができ見た目もおしゃれな癒しアイテム『苔玉』。

可愛らしいきのこ動物のピグを添えて、自分流の癒しアイテムを作ります。自分の時間を大切に素敵な時間を過ごしましょう。2/4(水)以降のキャンセルはキャンセル料(500円)が発生します。



写真はイメージです。

申込はこちら

日 時	2月8日(日) 13:30~15:00
定 員	20名
参加費	500円/1セット
会 場	水戸市福祉ボランティア会館 (赤塚ミオス) 水戸市赤塚1-3
講 師	小松香織先生
主 催	pal くらぶ桜カフェ



## パルの会 ~パルシステムの商品政策を学ぶ~

パルシステムの商品政策や生産者・メーカーの商品へのこだわりを学びます。

少量の調理・試食体験もあります。

申込はこちら

日 時	2月24日(火) 10:00~12:30
定 員	15名
参加費	300円/一人
会 場	みとセンター



- イベント共通 ■応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内。■申込締切1月16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と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。