

みとっぱる 便り3月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2026年3月2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

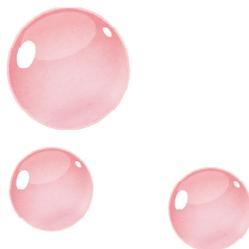
3月 2日(月)palくらぶ主催 薬膳料理

3月 9日(月)椅子ヨガ

3月12日(木)palくらぶ主催 いきいき体操

3月13日(金)すっきりヨガ

3月24日(火)八丁味噌の学習会



パルシステム共済連の「福祉・たすけあい助成金」とは・・・

パルシステム共済連では、保障事業の剰余を契約者へお返しするだけでなく、よりよい地域社会の構築に向けて、組合員が自主的に行う子育て支援や福祉助け合い活動、ライフプランニング活動、健康維持活動を助成という形でサポートしています。

組合員から助け合いの仕組みとしてお預かりしたお金を結集することによって、組合員一人ではできない大きな社会貢献活動が可能となり、パルシステム共済連はそのような取り組みを応援しています。

パルシステムでは日々の食生活や暮らしに役立つイベントを開催しています。

ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております！

開催報告

パルシステム共済連の「福祉・たすけあい助成金」企画として、以下の企画が開催されました。

1/23(金)コアトレーニング

寒さやスマホ操作、デスクワークなど日常生活の中で固く内巻きになりがちな肩や背中を中心にほぐしていきました。ゆったりとした動きから始まり、先生の指導に沿って体を動かしていくとどんどん可動域が広がりました。体の伸びがよくなっていくことを実感しました。ちょっとした意識やストレッチを日頃からおこなっていきいたい、といった声が寄せられました。



1/29(木)シナプソロジー体験

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るシナプソロジー体験。じゃんけんやボール回しといった動作とあわせて脳のトレーニングをしました。間違えても気にせず、楽しく過ごしました。いつもと違う刺激で脳が活性化したように思います、といった声が寄せられました。



イベント参加者募集中！

八丁味噌



申込はこちら



愛知県岡崎市で江戸時代から造り続けられてきたこの伝統食品『八丁味噌』の良さをみんなで調理・試食しながら学びます。

日時	3月24日(火)10:00~12:30
定員	15名
参加費	500円/一人

いきいき体操

毎日のくらしのなかの動作を振り返りながら、意識してじっくりと体を伸ばしていきます。みんなで会場準備、体操、片付けをする自主的なサークルです。初めての方もお気軽にご参加ください。

申込はこちら



日時	4/2(木)、5/7(木)、6/4(木)、 7/2(木)、8/6(木)、9/3(木)
時間	10:00~11:30
定員	15名
参加費	無料

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。「からだがよくほぐれた」との声が寄せられています。申込多数のため両日の申込はできません。

申込はこちら



日程	①椅子ヨガ 4月16日(木)
	②すっきりヨガ 4月24日(金)
時間	10:00~11:30
定員	各回15名
参加費	300円/一人

おやこひろば

おやこでゆったりと過ごします。ぜひご参加ください。

申込はこちら



日程	4月1日(水)10:30~11:30
定員	親子5名
参加費	300円/一家族
会場	水戸市民会館 中会議室

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3月13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)■食物アレルギーをお持ちの方は必ず事前にご相談ください。■託児ありの場合、イベント前日17時以降のキャンセルはキャンセル料500円が発生します。詳細は書類をご確認ください。■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。