



ぱるぱる 9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

「森や川の生きものを探そう！」を開催しました

日時：7月25日(土) 10:30～13:00

場所：若駒釣り堀センター

講師：岡崎 靖 氏 (NPO 法人 セカンドリーグ茨城)

参加人数：12名



おさかなゲット！



どんな生きものが
見つかるかな？

水のきれいで
住む生きものが
変わるよ！



網で囲んだ小川にニジマスを放し、つかみ取りをしました。子どもたちが必死に追いかけて、ようやく捕まえることができました。ぬるぬるとした感触に戸惑いながらも、最後はみんな達成感のある笑顔でした。その後、川に生息する生きものの観察会をおこないました。生きものを通じて自然豊かな場所を守ることの大切さを学びました。昼食は、焼いた魚と、持参した※おにぎりを食べて、最後にビンゴゲームで盛り上がりました。暑い日でしたが、冷たい川の水に触れて、とても心地のよい楽しい時間を過ごすことができました。

※おにぎり good…おにぎりを食べて、お米の消費を呼びかけるとともに、賛同いただいた企画や投稿数に応じて地域の子どもの食堂などにパルシステムの産直米を寄付する支援プログラムです。1万アクションで1トンのお米を贈ることをめざしています。



第3回 さわやかサロン (リフレッシュヨガ) 報告

日時：7月16日(木) 10:00～11:30

場所：ワークプラザ勝田

講師：大沢 由起子先生 (日本ヨーガ学会師範)

参加人数：17名

バランスを取りながら全身の筋肉を伸ばし、気持ちよく体を動かしました。しっかりと背筋を伸ばすと、体も心もシャキッと整い、コリがほぐれていくのを感じます。また、普段使わない筋肉を動かすことで、体が温くなりました。吐くことを意識して腹式呼吸を行うと、自然と腹筋が動き、心地よい気持ちになります。心身がほぐれるリラックスしたひと時となりました。



～pal くらぶ「ここに種をまく」主催～「生きづらさを生きやすく」講演会

参加者募集

日時：10月4日 14:00～16:00 (受付 13:30～)

会場：学校法人はなのわ学園 はなのわ幼稚園 (ひたちなか市東石川 2759-2)

募集人数：50名 (子ども同伴可) 参加費：500円

申込締切日：9月11日 (金)

内容：自閉スペクトラム症、場面緘黙の経験者、臨床心理専門家の話を聞き、生きづらさや困り感を知ること、周囲の私たちができることを見つけしていく講演会です。

申込方法：二次元コードから web でお申込みください。

※お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。

(web 申込)

※応募多数の場合は当落にかかわらず、9月末までにお知らせいたします。

お問合せ：パルシステム茨城 栃木なかセンター TEL:0800-800-6628 (組合員活動専用フリーコール)



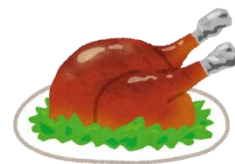


那珂パルの会参加者募集



パルシステムのクリスマス・年末おすすめ商品を食べてみよう！

パルシステムのクリスマス・年末商品は材料にこだわって作られています。今回はその中からクリスマスやお正月に利用できそうな商品をいくつか選んで紹介します。調理や試食をしながらおいしさを味わってみませんか？ みなさまの参加をお待ちしています。



開催日時	2026 年 10 月 13 日 (火) 10:00～12:30 (受付 9:45～)
開催場所	パルシステム茨城 栃木なかセンター (那珂市横堀 840-5)
内容	クリスマス・年末商品の調理と試食
募集人数	15 名 *応募多数の場合は抽選となります。当落に関わらず 9 月末までにお知らせします。
参加費	1 人 500 円 * 毎月の商品代金と一緒に引落としとなります。
持ち物	エプロン、マスク、ハンドタオル、お箸、飲み物、筆記用具
託児	3 名まで お子様 1 人につき 500 円 (6 ヶ月以上～未就学児まで)
申込方法	右の二次元コードから web でお申込みください。
申込締切り	9 月 11 日 (金)
お問い合わせ	パルシステム茨城 栃木なかセンター TEL 0800-800-6628 (組合員活動専用フリーコール) *お預かりした個人情報、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。



(web 申込)



pal くらぶ「いちごくらぶ」主催



座ったままリラックス「椅子ヨガでリフレッシュ」参加者募集



開催日時	2026 年 10 月 15 日 (木) 10:00～12:00 (受付 9:45～)
開催場所	パルシステム茨城 栃木なかセンター (那珂市横堀 840-5)
講師	石崎 奈保子先生
内容	椅子に座ったまま行うヨガで、どなたでも安心してご参加いただけます。 肩こり、腰痛の予防と改善メニューです。ヨガの後にはお茶タイムがあります。
募集人数	10 名 * 応募多数の場合は抽選となります。当落に関わらず 9 月末までにお知らせします。
参加費	1 人 500 円 * 当日現金にて徴収します。
持ち物	汗拭きタオル、室内用運動靴、飲み物
申込方法	右の二次元コードから web でお申し込みください。
申込締切り	9 月 11 日 (金)
お問い合わせ	パルシステム茨城 栃木なかセンター TEL 0800-800-6628 (組合員活動専用フリーコール) *お預かりした個人情報、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。



(web 申込)

