

ハッピー♪パルおやま

2026年度センター委員会テーマ

パル☆好きすぎて☆滅!!



発行日 2026年 6月 1日 VOL75
発行 パルシステム茨城 栃木
おやまセンター委員会
発行責任者 パルシステム栃木センター長 岩渕
問い合わせ先 0120-390-433

リフレッシュヨガ教室

試食あり

がんばる毎日にほっと一息♪ゆったりとからだを動かしながら、心もからだも軽くなるリフレッシュヨガ教室です。初心者の方も大歓迎！気持ちよくからだをほぐして、すっきりした時間を一緒に過ごしましょう

開催日時 7月15日(水)
10:30~12:00(受付10:15~)

開催場所 パルシステム茨城 栃木 栃木センター
《小山市横倉新田 198-1》

募集人数 10名程度(お友達と参加OK)

講師 植原瑞恵先生



参加費 300円

持ち物 飲み物・汗拭きタオル
筆記用具・ヨガマット

託児 定員3名(月齢6か月以上)
お子様1名につき500円

申込方法 下記申込書または
二次元コードより

締め切り 6月26日(金)

今後の予定
8月19日(水)
9月9日(水)
産後ヨガ
9月16日(水)



Oh! やま
カフェ

パルの夏まつり

軽食
つき

夏のわくわくが広がる季節、「夏まつり」と題しておやつ・アイスの食べくらべを開催します♪パルシステムの商品の中からいろいろな味わいながらお気に入りを見つけてみませんか?

開催日時 7月30日(木)
10:30~12:00(受付10:15~)

開催場所 パルシステム茨城 栃木 栃木センター
《小山市横倉新田 198-1》

募集人数 8組程度(小学生まで)
大人1人の参加も大歓迎

参加費 1人300円

持ち物 飲み物・筆記用具

託児 なし

申込方法 下記申込書または
二次元コードより

締め切り 6月26日(金)



※注意事項※

- ・お預りした個人情報、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません
- ・応募多数の場合は抽選となり当落、詳細案内は後日ご案内します ・各回最少催行人数は3名となり、中止となる場合がございます
- ・参加費・託児費は、ご利用口座より商品代金と一緒に引き落としとなります

《申込書》

きりとり

※参加希望にレ点を付けて、注文書と一緒に提出してください

<input type="checkbox"/> 7/15 リフレッシュヨガ教室 締切6/26(金)	<input type="checkbox"/> 7/30 Oh!やまカフェ パルの夏まつり 締切6/26(金)
組合員番号	日中繋がる電話番号
組合員名	参加者氏名(ふりがな)
	アレルギー 無 ・ 有 ()
託児申込み お子様氏名(ふりがな)	性別 男 ・ 女
お子様の生年月日(西暦)	年 月 日 アレルギー 無 ・ 有 ()

4/15
開催

リフレッシュヨガ教室



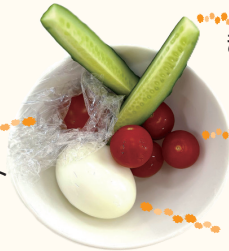
ゆったりとした呼吸に合わせてからだを動かし、日ごろの疲れをほぐすひとときとなりました。参加された方からは「無理なくできて気持ち良かった」「からだが軽くなった」といった声が聞かれました。

今回の試食は、運動の後のからだにおすすめの、タンパク質やビタミンが摂れるサラダを食べながら交流しました。日ごろの健康のためにしていることや、食事で気を付けていることなどの話で盛り上がりました♪



毎日骨太 MBP 1日分の
カルシウムのむヨーグルト

和郷園のフルティカトマト



きゅうり

ミニトマト

産直こめたまご



Oh! やま
カフェ

4/22 開催

パルのデリ☆食べてみよう♪



今回の Oh! やまカフェでは、パルシステムのお惣菜を食べてみました♪たくさんあるお惣菜から、センター委員がチョイス！参加者のみなさんといつも食べている商品などについて話しながら交流し楽しい時間になりました。(当日の人気商品のランキングを掲載)



胡麻風味ごぼうサラダ(蒸し鶏入り)

エコ・サニーレタス

そのまま食べられるさしみこんにゃく
(からし酢みそ付)

レンジでサクッと!
白身魚フライ

枝豆とれんこんの寄せ揚げ

パクッとあじの南蛮漬

やまと豚焼豚切り落とし



国産山菜ごはんの素
(3合用)



冷製さつまいもと
コーンのポタージュスープ

手でむける!ふぞろい不知火

釜あげ産直大正金時豆

参加者の感想

- ・毎回同じような商品しか注文しないので、知らない商品の味が試食できてよかった。とてもおいしかった
- ・食べたいと思っていた商品が試食できて良かった
- ・家庭では出せない味で、おいしかった
- ・お料理セットを良く注文しますが、単品商品は食べたことがなかったので食べてみたかった



《暮らし活動助成基金》予告

2026年度暮らし活動助成基金助成団体募集(7/1~31)のお知らせです!パルシステム茨城 栃木では、日々の暮らしの悩みや課題をよりよくしようとする、地域に根ざした非営利活動の団体を資金面から応援しています。(新たに活動を始めようとしているグループもOK)パルシステムの組合員さん主体の活動を応援する「パル部門」もあります。詳しくは「このゆびと〜まれ7月号」もしくは、パルシステム茨城 栃木のホームページ(6/15アップ予定)の応募要項をご覧ください。

6月の予定	17日	リフレッシュヨガ教室	19日	PAL & Beauty ♪ プロ直伝☆美メイク講座(平石地区市民センター)
	25日	Oh! やまカフェ		パルでアフタヌーンティー