

好評につき
今年も
やります！

「つちうらセンター委員会」主催企画

メンスクッキング

一汁一菜を極める男の料理と楽しい会話

旬の野菜で具だくさんの汁ものと魚の煮つけと和え物を男性調理師（センター委員）から学びます。試食の際には、参加者の思い出に残る「食べ物」の話をして男の身体と心に栄養を与えます。

1 開催日時：2026 年 8 月 31 日(月)
10：00～13：00（受付 9：45～）

2 開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑 211-3）

3 募集人員：6 名（男子限定・男子学生大歓迎）
※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：齋藤 秀雄氏（つちうらセンター委員・調理師）

5 参加費：500 円 ※翌月のご利用代金と一緒に請求となります

6 持ち物：エプロン、三角巾（帽子）、マスク

7 託児：無し

8 締切：7 月 17 日（金）

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、8/7（金）迄にお届けいたします
◆二次元コードまたは申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください

QRコード

きりとり

8/31（月）「メンスクッキング」参加申込書

つちうらセンター行き 7/17（金）×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	学生 参加者名： 学年：	日中繋がる☎

福祉・たすけあい助成金企画「つちうらセンター委員会」企画

3 回シリーズ もっと元気に！筋力アップ体操

～理学療法士に学ぶ！正しい体操で健康な身体づくりをします！！

これらを中心に⇒ 肩 腰 膝

1 開催日時：① 8/22(土) ② 9/3(木) ③ 9/18(金)
10：00～12：00（受付 9：45～）

2 開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑 211-3）

3 募集人員：20 名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：理学療法士 細谷真美氏

5 参加費：1 回 100 円 ※翌月のご利用代金と一緒に請求となります

6 準備物：①8/22 のみラップの芯（30 cm）／ヨガマットかバスタオル

7 託児：定員 3 名 月齢 6 ヶ月以上（お子様一人につき 500 円）

8 締切：7 月 17 日（金）

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、8/7（金）迄にお届けいたします
◆二次元コードまたは申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください

QRコード

きりとり

8/22（土）× 9/3（木）× 9/18（金）

「もっと元気に！筋力アップ体操」参加申込書

つちうらセンター行き 7/17（金）×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
・希望する番号と日付を○で囲んでください ・全て参加 OK	① 8/22（土）・② 9/3（木）・③ 9/18（金）	
お子様の託児 （有・無）	☎ お子様の氏名（ひらがな） ☎ 年齢： オ ヶ月 ☎ 性別：男 ・ 女 ☎ アレルギー：（有・無） アレルゲン：	

🌟 夏休み企画 🌟 『おやこで楽しく ZUMBA GOLD』

～ラテンの音楽に合わせてカラダを動かして楽しみましょう!!～

1 開催日時: **2026 年 8 月 24 日(月)**

10:00～12:00 (受付 9:45～)

2 開催場所: スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)

3 募集人員: 親子 3 組程度 (小学生以上～) 大人のみ可

4 講師: 海老根みゆき氏 (ズンバインストラクター)

5 参加費: 一人 500 円 (お菓子代含む) ※当日徴収

6 託児: 定員 3 名 月齢 6 ヶ月以上 (お子様一人につき 500 円)

7 締切: 7 月 17 日 (金)

8 当選通知: 抽選結果・詳細案内は、8/7 (金) 迄にお届けいたします

ティータイム交流あり 🍵🍰

お申し込みは
こちらから



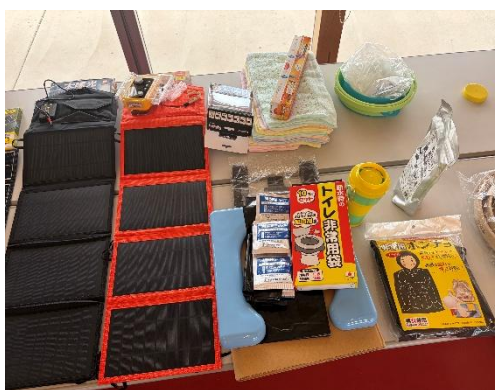
5月26日(火) 防災学習会を開催しました



☺ スマイルパル土浦館にて、株式会社丸藤の防災士さんをお招きして、いざというときに役立つ心得と防災グッズのいろいろについて学びました。



- ・防災食を **ローリングストック** して年に一度 食べる日を決めておくことをお勧め!
- ・8 月に **防災特集** のチラシがでる予定です! ご覧ください



- ・産直ごはん (パック)・安心米白米
- ・バターホームのかあさんの味惣菜缶セット・保存用ミレービスケット
- ・えいようかん ・かんぱん
- ・レトルトカレー (温・冷)

<参加者の声>

- ☺ 防災用品を実際に手に取り体験できたことが大変良かった。
- ☺ 非常食の試食は、以前より大変おいしく特にかんぱんが硬くなく味もよくなっていてびっくりしました。
- ☺ 万が一の時に使う物が工夫されている事に感動しました。
- ☺ ライト等の説明もよくわかり備えておきたいです。
- ☺ 今回の企画とても有意義でした。……など

～2026 年度くらし活動助成基金助成団体募集中～

詳しくは、同時配布中の「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の応募要項をご覧ください。

どなたでもお気軽に!

組合員活動、変わります。

新しい組合員活動の説明会 参加者募集!

おしゃべりも、
学びも、つながりも!
気軽に楽しめる
活動に変わります

●●● 気軽に、自由に、自分らしく、はじめませんか。 ●●●

組合員活動とは?



商品の利用だけじゃない。
あなたの想いをカタチにできるのが
組合員活動です。

NEW

2027年度から
新しくなります!

- ☑ より気軽に参加できる!
- ☑ 自分に合った関わり方ができる!
- ☑ ひとり一人が主役

開催日時: **8 月 7 日(金)** 午前の部 10:30～12:00 / 午後の部 13:30～15:00

開催場所: スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3) またはオンライン

※午前・午後とも同じ内容となります。資料請求のみも OK!

★初めての方もおひとり参加も大歓迎!! 気軽にご参加ください!

締切: 7 月 26 日 (日)

