

みとっばる 便り9月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日: 2026年8月31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

9月 2日(水)椅子ヨガ

9月 3日(木)いきいき体操 主催: pal くらぶ体操

9月16日(水)すっきりヨガ

9月17日(木)㈱ジャパンビューティプロダクツ学習会

◆ 開催報告 ◆

開催報告 pal くらぶ体操主催

5/7(木)、6/4(木)、7/2(木)、8/6(木)いきいき体操

毎日のくらしのなかで必要な動作をスムーズにおこなえるよう、筋力をつけ、柔軟性を高めています。立ち、座り、寝た姿勢などさまざまな体操を月に一度お話をしながら体を動かしています。



開催報告 pal くらぶクローバー主催

7/1(水)ラベンダースティック作り

心身のリラックスを目的にラベンダースティックを作りました。最初に先生のお話を聞いて、その後、ラベンダースティックを作りました。みんなでお話しながら癒しの時間を過ごしました。

開催報告 pal くらぶ子育て主催
7/22(水)パパのパン作り

夏休みを利用してパパのパン作り講座を実施しました。普段のパパとは違う魅力に子どもたちは大喜び！パパが力いっぱいこねたパンを子どもたちも一緒に美味しくいただきました。



開催報告 みとセンター委員会主催

7/28(火)夏休み！親子防災学習

Dr. ナダレンジャーとナダレンコによるサイエンスショーを楽しんだ後、アルミ缶を使った炊飯を体験しました。火力や風向きなどに気を付けながらおいしいご飯をいただくことができました。

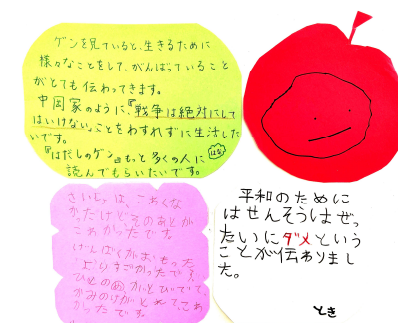


開催報告 pal くらぶ平和・国際主催

8/8(土)映画『はだしのゲン』上映会

ハングルに翻訳したキムさんのお話を聞いた後、映画を鑑賞しました。参加者からは、「改めて平和の大切さを実感しました。子どもたちと一緒に平和について考える良い機会になりました。」といった声が寄せられました。

募集中のイベント情報は裏面をご確認ください！



イベント参加者募集中！

女性のためのリラックスヨガ

日頃の家事で凝り固まった体を動かします。
「体がほぐれた」との声が寄せられています。
申込多数のため両日申込は不可です。
みなさまのご参加をお待ちしております。

日 程	①椅子ヨガ10月2日(金) ②すっきりヨガ10月5日(月)
時 間	10:00～11:30
定 員	各回 15 名
参加費	300 円／一人

申込はこちら



知って安心！ 介護保険制度のはなし

～認知症だけではない！介護のあれこれ 基礎知識～

介護保険制度を利用するきっかけは突然やってきます。急な病に倒れた時、手助けが必要かな？と思ってもまだまだ大丈夫と先延ばしにしているよいよ限界になった時など。前もって介護保険制度の仕組みを知っていると少し安心します。こんなはずではなかったと思わないために、介護認定される時のポイント、施設の種類、在宅サービスのあれこれなどを親の介護真っ只中の講師よりお伝えします。家族と一緒にの参加も可。

日 時	10月27日(火)10:00～11:30
定 員	15 名
講 師	くらし見直しの会 市毛
参加費	無料

申込はこちら



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9月11日(金) ■会場は
みとセンター(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) ■アレルギー食の対応はしていません。予めご了承ください。■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。

パルの会/パルシステムの商品を学習

パルシステムのお魚やクリスマス・年末お
すすめ商品をみんなで調理して試食します。
初めての方もお気軽にご参加ください。

日 程	10月21日(水)
時 間	10:30～13:00
定 員	15 名
参加費	300 円／一人

申込はこちら



筋力トレーニングの基礎を正しく学ぶ ～体を動かそう！～

理学療法士および作業療法士の先生を講師に、筋力トレーニングの基礎
を学習します。体操初心者の方、体操を習慣にしたいと思っている方、普
段のトレーニングを見直したい方、年齢を重ねるたびに体の変化を感じる
方などどなたも大歓迎です。座学と椅子に座ってできる体操を中心に行
います。日常生活における基本動作の維持・改善を支援し、機能回復や生
活の質の向上を目指します。

自分自身はもちろん、家族や周囲の方にも参考になる
内容です。お友だちやご家族と一緒に動きやすい
格好でご参加ください。本件はパルシステム共済連
「福祉・たすけあい助成金」を使用して開催します。

日 時	11月19日(木)10:30～12:00
会 場	茨城県立健康プラザ3階大会議室 水戸市笠原町993-2
定 員	80 名 ※参加費無料。一般参加可。

申込はこちら

