

大好評

pal くらぶ「Enjoy」主催組合員募集企画

握り寿司 体験教室

～普段食べる握り寿司！コミュニケーションツールに活用しよう！！～

パルの食材を使って、楽しく「寿司」を握って味わいましょう(^_^)

1 開催日時：2026 年 11 月 11 日(水) 10：15～13：00（受付 10：00～）

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：12 名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：pal くらぶ Enjoy 代表（調理師：齋藤 秀雄氏）

5 参加費：500 円 ※当日徴収

6 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、布巾、飲み物、筆記用具

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：10 月 16 日（金）

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、10/30（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用事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください

11/11(水)「握り寿司 体験教室」参加申込書

つちうらセンター行き 10/16（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☎	
☑お子様の託児（有・無）	☑お子様の氏名（ひらがな）： ☑年齢： 才 ヶ月 ☑性別：男 ・ 女 ☑アレルギー：（有・無） ☑アレルギー：	

「つちうらセンター委員会」主催企画

薬膳講座&調理実習

🔥 体質に合った身近な食材の取り入れ方を学び、みんなで楽しく薬膳料理を作りましょう♪

薬膳とは・・・医食同源：食べ物の力で健康維持増進・病気を予防・治療すること。
中医学の考え方にに基づき季節や個人の体調に合わせて、食べ物の効能や性質・味を考えて組み合わせた食事のこと。

1 開催日時：2026 年 11 月 18 日(水) 10：00～13：30（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：16 名※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：中島 由佳先生（薬剤師・国際中医薬膳師）

5 参加費：800 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、マスク

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：10 月 16 日（金）

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、10/30（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



11/18(水)「薬膳講座&調理実習」参加申込書

つちうらセンター行き 10/16（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☎	
お子様の託児（有・無）	☑お子様の氏名（ひらがな） ☑年齢： 才 ヶ月 ☑性別：男 ・ 女 ☑アレルギー：（有・無） ☑アレルギー：	

報告 もっと元気に！筋力アップ体操

～一回目～肩編～を開催しました！

◆8/22(土)スマイルパル土浦館にて、理学療法士の細谷ご夫妻をお招きして**肩の健康**のため肩甲骨・胸椎・胸郭の動きが大事であることを学び、自宅でもできる簡単エクササイズを教えてくださいました♪



《参加者の声》

- ☺ 体が軽くなって**肩**もすっきりしました。
姿勢を少しでも気を付けて過ごしたいです。
- ☺ パーソナルトレーニングを受けているようで、
とても詳しくご指導いただけ良かったです。
- ☺ 人からのチェックで**自分の体を知ることができた**。
続けることの大切さを実感しました。
- ☺ わかりやすく体の説明をしていただいたあとの
エクササイズでは個々にご指導いただいたので
どこがよくないか分かって良かったです。

報告 ～メンズクッキング～

◆8/31(月)スマイルパル土浦館にて、センター委員男性お二方が中心に、「**男の料理教室**」を開催しました！



《参加者の声》

- ☺ 関心はありながら、いつもはなかなか実行できない「男の料理」を行うことができてとてもよかった。
- ☺ 不安でしたが美味しくできて安心しました。
- ☺ 実に楽しかった。混ぜご飯のレパートリーをふやしたい。
- ☺ 料理の基本を教えてもらい大変参考になりました。
味付けの基本もわかった感じがします。次回も参加したいと思います。

調理は自分で考えながら工夫する楽しみを実感しました！



～MENU～

- ・赤魚の煮付け ・豚汁
- ・酢の物（棒棒鶏風）
- ・クリーミーヨーグルト＆ブルーベリージャム
- ・ご飯（JA つくば市谷田部 田んぼの学校より）

つちうらセンター
組合員開発協力商品

～パルシステムおすすめ商品～

★6種の野菜が摂れるカレー

170g 298円（税込 322円）

～商品のおすすめポイント～

1. 商品の半分が野菜！鶏ひき肉も入っていてバランス◎！
★野菜：トマト・れんこん・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・セロリ
★トマト以外の野菜、鶏ひき肉は国産
2. 野菜の噛み応えもあり満足感が得られます！
3. 動物性油脂不使用！冷めてもおいしい！ 非常食にも！！
4. シンプルな味なので、アレンジも自由に♪



＜アレンジ例＞
←カレートースト
オムライス→



1袋 131kcal とヘルシーです

* 次回企画予定 *

11月1回：（コトコトのみ）
12月1回：
（コトコト・きなり）