

# Happy★Pal



■掲載している二次元コードにつきまして、お使いの機種やご利用の環境などの理由により、読み取れない場合がございます。その際はお手数ですが、メールまたはお電話にてお問合せ・お申込みください。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

■お申込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。

■新型コロナウイルスの感染拡大状況によって、企画が変更・中止となる場合がございます。ご理解、ご協力をお願いいたします。



千葉センター地域情報紙 発行日：2023年2月6日(月)

パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。

発行元：パルシステム千葉 千葉センター 〒266-0031 千葉市緑区おゆみ野 1-27-3

◆TEL:0120-31-8686 (パルひろば☆ちば月～金 9:00～17:00)

◆FAX:043-307-1821 (24時間)

◆E-MAIL: chiba-kumikatsu@pal.or.jp

◇◇◇申込み・問い合わせは、上記連絡先、各行事の申込み二次元コードをご利用ください。

電話での申し込みは  
パルひろばでお受けします。

●千葉3月 A、B、C 申し込み締切日 2月17日(金) (電話は17:00 まで)

申し込みは記事内の二次元コード、上記千葉センターのメール、またはお電話でお願いします。

※申し込み多数の場合抽選になります。応募いただいた方全員に  
2月24日(金)までに、メールまたはお電話で当落の結果をお知らせします。



zoom オンライン de パルシステムのつどい

【パソコン】 ZOOM zoomの公式ホームページからインストールしましょう ▲Google Play▲App Store

千葉3月A オンライン参加 ※Zoomを使って開催

## 人気のカヌシをお家で作ろう♪

人気のカヌシを自宅で一緒に作ってみませんか？今回は米粉を使って作ります。焼いている間に米粉のお話もあります。

参加者にはシリコン製のカヌシ型をお届けします。その他の材料はご自分でご用意ください。

【参考】国産米粉 500g  
2月2回(yummyum)  
2月3回(ぶれーん)  
3月2回(yummyum)  
市販の米 100%のもので大丈夫です。



開催日時：3月10日(金)10:30～12:00

講師：PLA(パルシステムアシスタント)

榎本裕美子さん

参加費：無料

参加人数：15名程度

(申込み多数の場合は抽選あり)

★その他当選通知で詳細をお伝えします。

※応募いただいた方全員に2月24日(金)までに当落の結果をお知らせします。



千葉2月 オンライン参加 ※Zoomを使って開催

追加募集！ 土曜日開催

☆福祉・たすけあい活動助成金企画☆

## 【親子講座】 睡眠の不思議を知ろう！



なぜ眠くなるの？眠っているときは何が起きているの？正しい睡眠が成長ホルモンの分泌につながります。睡眠のことを知って正しい睡眠リズムを身につけましょう！親子で楽しく学びます。

開催日時：2月25日(土)10:30～12:00

講師：日本成人病予防協会

山田 ひかるさん

対象：小学生と保護者

大人のみの参加も可

参加費：無料

参加人数：15組程度

追加募集のため先着順受付(最終締切 2/17(金))

★その他ご案内メールで詳細をお伝えします。

※応募いただいた方にその都度、参加の可否をお伝えします。



パルひろば☆ちば開催 会場に来てね パルシステムのつどい

会場で参加していただく企画です。ご参加いただく際は、消毒・検温などの体調チェック、マスク着用にご協力をお願いします。

千葉3月B 会場(パルひろば☆ちば)での参加

## ボール&タオルでストレッチ

開催日時：3月7日(火)10:00～11:30

開催場所：パルひろば☆ちば

(千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビル 1階 JR 千葉駅徒歩 7 分、京成千葉駅徒歩 5 分)

講師：鈴木昌江さん(日本スポーツ協会公認エアロビック指導員)

参加費：無料 持ち物：タオル、飲み物

参加人数：15名程度(申込み多数の場合は抽選あり)

保育：あり(1人500円、チーパス提示で200円)

★その他当選通知で詳細をお伝えします。

※応募いただいた方全員に2月24日(金)までに当落の結果をお知らせします。

私たちの身体を支え動かしている筋肉を増やし代謝を上げ疲れにくい身体を作りましょう♪肩こり・腰痛予防にも効果があるといわれています。椅子に座ったままでもできる簡単ストレッチです。お気軽にご参加ください。



千葉3月C 会場(パルひろば☆ちば)での参加

## zoomアプリ ダウンロードからの体験会

【オンラインでパルシステムのつどい】に参加してみたいけど不安な方

お使いのスマートフォンやタブレットと一緒に体験してみましょう。

好評です！お気軽にお申し込みください。

開催日時：3月3日(金)10:30～11:40

開催場所：パルひろば☆ちば (千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビル1階 JR 千葉駅徒歩 7 分、京成千葉駅徒歩 5 分)

お申し込みは上記パルひろば☆ちばまで、お電話またはメールでお願いします。

