



## 柏センターオンライン de パルシステムのつどい

お家から、パソコンやスマートフォンでご参加いただけるパルシステムのつどいです。どこにいても、つながる、話せる、学べます♪

zoom を使って開催します  
zoom こちらからダウンロードして準備してください。



▲Google Play ▲App Store

【パソコン】  
zoom の公式ホームページからインストールしましょう



### ①「椅子ピラティス」で美しい姿勢へ<柏・松戸センター合同企画>

暖かい季節になってカラダを動かしたくなる季節になってきましたね。膝や腰への負担をかけないよう椅子を使用してピラティスを行います。インナーマッスルを鍛えることで骨盤を正しい位置へ矯正し、痩せやすいカラダ、痛みのないカラダを作りましょう♪ゆっくりペースで進めていきますので運動が苦手な方も安心してご参加ください。



開催日時：4月10日(月) 13:30~15:00 (13:15から受付開始)

参加人数：20名 講師：フィットネスインストラクター 佐々木務代さん

※切：3月17日(金)

※詳細は当選案内にてお知らせします。

※応募の方全員に3月24日(金)までに当落の結果をお知らせします。



4月つどい①

### ②春のティータイムに♪簡単ケーキ作り<柏・松戸センター合同企画>

りんごを使って混ぜて焼くだけの「パウンドケーキ」とちょっとかわいい「マドレーヌ」のレシピを紹介します。生地にはホットケーキミックスを使用するので初心者の方でも簡単に作れますよ♪作り方のポイントもしっかりとお見せするのでお気軽にご参加ください。暖かな春のひと時に一緒に楽しくケーキを作りましょう♪



開催日時：4月20日(木) 10:30~12:30 (10:15から受付開始)

参加人数：20名 講師：菊池美穂子さん

※切：3月17日(金)

※応募受付完了メールは松戸センターから届きます。

※応募の方全員に3月24日(金)までに当落の結果をお知らせします。



4月つどい②



★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。  
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。  
★お申し込みの際にお預かりした個人情報は受付名簿・連絡・会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

<3月号のクイズ> 『産直小豆ゆで〇〇〇』産直産地JAおとふけ産の小豆を使用し、「井村屋」と協力して商品化。おいしいあんこが袋から出すだけ♪ ※ヒント：〇にはそれぞれひらがなが入ります。

<3月号のアンケート> 紙面の関係上、今月はお休みさせていただきます。来月号をお楽しみに♪

<2月号のクイズの答え> は『国産豚肉で作った肉まん』でした。正解された方のうち抽選で5名の方に「天然由来の成分を配合したやさしい入浴剤」をお送りします。バスタイムをお楽しみください♪

柏センター 地域情報紙  
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。  
発行日：2023年3月6日(月)  
発行元：パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)  
行事のお問い合わせ、お申込みは『パルひろば☆おたかの森』でお受けします。  
TEL: 0120-868-664(月~金 9時~17時) メール:kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp(24時間)

## 会場に来てね パルシステムのつどい

### 餃子・焼売・春巻☆中華3兄弟

パルシステムの組合員開発商品でお馴染みの「餃子にしよう!」「大きい焼売」「具グット国産!フライパン de 春巻」をご紹介します。開発に携わった組合員さんから開発秘話などを聞いてみませんか?プチ試食もあります!

※新型コロナウイルス感染状況により中止または延期の場合があります。

開催日時：4月17日(月) 10:30~12:00(10:15から受付開始)

開催場所：パルひろば☆おたかの森(流山市おたかの森東1-3-1)

講師：商品伝えるサポーター 遠山信子さん・宮崎好美さん

参加人数：15名(揚げ物をするのでお子さんの同席はできません)

※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します

※切：3月17日(金)(保育はありません)



4月つどい会場

※応募いただいた方  
全員に3月24日(金)  
までに当落の結果を  
お知らせします

桜の味スイーツがいっぱい売っているのでつい購入します。春と言えばやはり桜かな...と。  
N.Fさん

菜の花のからしあえ。食感と少し苦味があるところがいいです。  
A.Nさん

山椒の木の芽味噌です。家の庭に山椒の木があり、その若葉で山椒味噌を作って食べるのが楽しみです。  
K.Kさん

蒔の薑です。天ぶら、蒔味噌など春を感じます。  
M.Tさん

<2月号のアンケート>  
春に食べたくなる食べ物は何か?



桜餅。50年前、母が手作りできめ込みのお雛様を作ってくれ、そのお雛様に桜餅を供え、私も毎年一緒に食べ、懐かしく母を思い出します。  
K.Wさん

たくさんの回答ありがとうございました

## 柏センター 活動スタッフ行

※切:3月17日(金)

組合員番号 \_\_\_\_\_ お名前 \_\_\_\_\_

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見 & ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡してください。