

# わたぼうし 4月号

⚠️ 新型コロナウイルスの感染状況などにより、ご案内のパルシステムのつどいの企画が変更、中止になることがあります。あらかじめご了承ください。

会場に来てね パルシステムのつどい

## ぷれーんぺいじのヒミツ?!

登録制のオプションカタログ「ぷれーんぺいじ〈乳・卵不使用〉」をご存知ですか？実はアレルギーに配慮した商品だけではないんです！実際にカタログを作っている担当の方から企画商品のこだわりやおススメの商品を教えてください。また「きび」や「あわ」の乾麺、「米粉パン」「お菓子」などの調理、試食をします♪どんな商品に出会えるかお楽しみに！

※調理は感染対策を講じて行い、黙食にご協力をお願いします。

**開催日時: 4月26日(水) 10:30~12:30 (10:15~受付開始)** リアル4月  
会場: 船橋市中央公民館 4階 実習室 (船橋市本町 2-2-5)  
交通: JR総武線「船橋駅」より徒歩約7分・京成本線「京成船橋駅」より徒歩約5分  
講師: パルシステム生活協同組合連合会 特別企画課 商品担当  
参加人数: 15名 参加費: 無料  
保育: あり・5名まで(1人500円、チーパス提示で200円) ※一緒に参加はできません。  
〆切: 3月17日(金)(お電話は15:30まで)  
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。



### つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

生活協同組合パルシステム千葉 松戸センター (松戸市松飛台 273-1)  
TEL: 0120-861-018 (月~金 9:30~15:30)  
※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。  
当落結果の連絡もこの番号からおかけいたします！  
メール: matsudo-kumikatsu@pal.or.jp (24時間) 担当: 地域活動運営スタッフ

~パルシステムのつどいにお申し込みされる際には以下をお知らせください~

- ① イベント名 ② お名前 ③ 年代 ④ 組合員番号 ⑤ 日中連絡が取れる電話番号
  - ⑥ 保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・生年月日・保育利用の有無・オムツの有無(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)
- ※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。

松戸センター 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 松戸センター  
お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。  
★お申し込みの際にお預かりした個人情報、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。



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。

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

## オンライン de パルシステムのつどい

【松戸・柏 合同開催】

### ①「椅子ピラティス」で美しい姿勢へ

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。



オンライン4月①

**開催日時: 4月10日(月) 13:30~15:00 (13:15~受付開始)**  
講師: フィットネスインストラクター 佐々木務代さん  
参加人数: 20名 参加費: 無料  
〆切: 3月17日(金)(お電話は15:30まで)  
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。  
※応募受付完了・当落メールは柏センターから届きます。



### ②春のティータイムに♪簡単ケーキ作り

【松戸・柏 合同開催】

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♪



オンライン4月②

**開催日時: 4月20日(木) 10:30~12:00 (10:15~受付開始)**  
講師: PLA 菊池美穂子さん  
参加人数: 20名 参加費: 無料  
〆切: 3月17日(金)(お電話は15:30まで)  
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。

