



# ぴーちくぱーちく

## 2023年度 5月


zoom

オンラインのつどいは Zoom を使います。こちらからダウンロードしてご準備ください。

zoom

### コリやたるみが気になる方に 5gタッチの顔体操

お顔の表情筋を優しく丁寧にほぐすことで、力が入り過ぎている顔や身体がほぐれていくと言われている「顔体操」。ポイントは「ふんわり5gタッチ」。深い呼吸と共に、ふわっと軽くなる身体を体験してみましょう♪

- プログラム (予定)
- ◇ ファシア(筋膜)とは
  - ◇ ふんわり 5g タッチ
  - ◇ 目や舌にも注目!
- 

日時：6月12日（月）  
10：00～11：45（予定）

募集：20名

参加費：無料

講師：成島 てる美さん（顔体操講師 / ICHM 公認フェイスリフト マスターインストラクター）

〆切：5月19日（金）

※ご応募いただいた方全員に 5/26(金)までに当落の結果をお知らせします。

zoom

### はじめてのZoom

Zoom で「つどい」に参加するための初歩的な操作と、おさらいの会です。

お気軽にご参加ください♪

主な内容

- ◇ マイク・カメラのオンオフ
- ◇ リアクションボタン
- ◇ チャット
- ◇ 名前の変更

日時：6月7日（水）  
10：00～10：30（予定）

募集：6名

参加費：無料

〆切：5月19日（金）

※ご応募いただいた方全員に5/26(金)までに当落の結果をお知らせします。

4月のつどい  
「みつろうラップ」とは…

綿100%の布にミツロウを染み込ませて作ります。食品のラップとして使用出来ます。


参加者の声

- ☆ とても簡単に出来ました！
- ☆ 子どもとも一緒に作れそうです。
- ☆ 自然素材の「あったらいいな」と思う物が作れて良かった！
- ☆ 大きいサイズにもチャレンジしてみます！
- ☆ 友人にも紹介します。

パルシステムのつどい

### 会場開催 季節の手仕事 梅干し作り♪

今年もやってきました！梅仕事♪第2弾は「梅干し」作り♪袋漬けだと、ものすごく簡単に出来ちゃいます。自家製梅干しを作って、お料理にも取り入れてみましょう。

- プログラム (予定)
- ◇ 産直産地大紀コープファームと梅の話
  - ◇ 梅干し作り
  - ◇ 梅干しを使ったレシピ紹介
- 
- 

日時：6月20日（火）10：30～12：00（予定）

会場：プラッツ習志野 南館 1階調理室 \*有料駐車場あり  
(習志野市本大久保 3-8-19 京成「大久保駅」徒歩1分)

募集：12名 / 参加費：無料

保育：あり (3名/4か月以上のお子さんお一人 500円、チャージ提示で200円)

講師：榎本 かほるさん (パルシステムライフアシスタント)

〆切：5月19日（金）※ご応募いただいた方全員に5/26(金)までに当落の結果をお知らせします。

\* 感染状況によっては、変更や中止になる場合があります。

習志野・印西合同

### オンライン/会場同時開催 映画上映会『食の安全を守る人々』

農薬の規制緩和、ゲノム編集食品の流通ーわたしたちのカラダや食の未来は？メディアが伝えない食の裏側に迫るドキュメンタリーです。オンラインと会場参加のどちらかをお選びいただけます。

日時：6月29日（木）10：00～12：00（予定）

会場：習志野センターor 印西センター \*駐車場あり

募集：会場各10名/オンライン20名

保育：2名あり (4か月以上のお子さんお一人 500円、チャージ提示で200円)

〆切：5月26日（金）※ご応募いただいた方全員に5/31(水)までに当落の結果をお知らせします。

\* 感染状況によっては、変更や中止になる場合があります。

予告編 YouTube