



★ Humming ★

ハミング 10月号

発行日：2023年 10月 9日 発行
発行元：生活協同組合パルシステム千葉 稲毛センター
千葉市稲毛区長沼町 337-1
申込専用 TEL：0120-863-218 (月～金 9:00～14:30)
※つどい以外のお問い合わせは 0120-868-014 まで
F A X：043-216-7411 (24時間)
MAIL：inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

対面 **de** パルシステムの
つどい・11月



来て、見て、体験☆みんなで学ぼう！
実際にご来場いただくリアル参加型つどい♪
皆様にお会いできるのを楽しみにお待ちしております



シニアだって大歓迎！ カラダのゆがみを整える*ゴムバンド体操

普段の何気ない姿勢やちょっとしたクセが歪みの原因になる事を知り、正しいカラダ・背骨を作る方法を学びましょう。天然ゴムで筋肉や靭帯のバランスを整え、血液の流れをよくし自分の身体を見直して症状の軽減を目的とした運動方法です。



開催日時：11月10日(金) 10:00～12:00 募集人数：16名
開催会場：パルシステム千葉稲毛センター(千葉市稲毛区長沼町 337-1) ※駐車場あり
講師：NPO 法人日本カイロプラクティック教育諮問委員会会員
健康管理士一般指導員 高橋恵美さん
持ち物：筆記用具 など ※当選者には後日詳細を連絡します
応募〆切：10月23日(月) 保育：あり(1人500円/チーパス提示で200円)
※応募いただいた方全員に 10月27日(金) 迄に当落結果をお知らせします



聞いて、知って、ほんもの実感！ 産直連続講座*すすき牧場産直牛

薬剤にできるだけ頼らず、より健康的な牛を育てることを大切にしている「すすき牧場」の『すすき産直牛』。「安全でおいしい牛肉をつくる」をモットーにした育て方や飼料へのこだわりを生産者から語って頂きます。安心で安全、そして何より他とは一味違うその美味しさを実感してください！



開催日時：11月15日(水) 10:30～13:00 募集人数：16名
開催会場：パルひろば☆ちば ※駐車場なし(千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F)
講師：神内ファーム二十一株式会社 すすき牧場 薄 一郎さん
持ち物：筆記用具 など ※当選者には後日詳細を連絡します
応募〆切：10月23日(月) 保育：あり(1人500円/チーパス提示で200円)
※応募いただいた方全員に 10月27日(金) 迄に当落結果をお知らせします



稲毛センター 活動報告 9月



【参加者の声】

- ・ハーブボールという物を初めて知りました。身体を温めることは大事だと再認識したので、今後活用したいです
- ・いい香りで幸せな空間&時間を過ごすことができ癒されました。とても楽しかったです！
- ・ハーブの疑問が解消しました。やはり専門家に直接話を聞けるのは良いですね。

ハーブ香る*ハーブボール



気分はバリスタ*フロに教わるコーヒー講座

【参加者の声】

- ・美味しいコーヒーの淹れ方のコツを学ぶことができ、デザートもたくさん試食することができて楽しい時間を過ごせました。
- ・講師の方々、スタッフの方々をはじめ同じテーブルの方々ともコーヒーを通じての会話からたくさんの学びがありました
- ・本日学んだことを生かして、自宅でもこだわりのコーヒーを淹れてみたいです



※ 参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります(調理企画を除く)。予めご了承ください。引き続き、手指消毒にご協力をお願いいたします。体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
※ お預かりした個人情報、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活用いたします。ご本人の許可なく他の目的で使用することは一切ございません。
※ 掲載の二次元コードについて、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申込みください。