



千葉センター地域情報紙 2024年3月号

はっぴい ぱる

# Happy★Pal



千葉センター地域情報紙 発行日2024年3月4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2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。

■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。

■お申込みの際にお預かりした個人情報を受付名簿、連絡など会の適切な運営のために限定して利用します。

※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。

◆申し込み締切日◆ 千葉4月 A、B→ 3月15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3月22日(金)までに、メールまたは電話で当落の結果をお知らせします。



## 会場に来てね パルシステムのつどい

千葉4月 A 会場にきてね



### お魚を食べよう! さばの押しずし作り♪

原料・加工にもこだわったパルシステムの(しめさば)を使っておもてなしにもぴったりの押しずしを作ります。

一緒に作って美味しくいただきます♪



開催日時:4月16日(火)10:30～12:30

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 千葉駅より徒歩 7 分、京成千葉駅より徒歩 5 分)

講師:パルシステム・ライフアシスタント(PLA) 渋井さん

参加費:無料

保育:あり(定員3名) 要申し込み

(1人500円、チーパス提示で200円)

参加人数:15名程度(申込み多数の場合は抽選)

申し込み締切:3月15日(金)

★その他当選通知で詳細をお伝えします。



▲お申込みは  
こちらから

千葉4月 B 会場にきてね

### 明るく前向きな介護のために 知っておきたいコツと知識



誰もが直面する可能性がある家族の介護。家族や自分のために知っておくと役に立つことやポイントを教えていただきます。千葉市安心ケアセンターの方を囲んで気軽にいろいろおしゃべりしましょう♪

お茶とお菓子も用意します!(^^)!



開催日時:4月24日(水)10:30～12:00

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 千葉駅より徒歩 7 分、京成千葉駅より徒歩 5 分)

講師:千葉市あんしんケアセンター 谷口さん

参加費:無料

保育:あり(定員3名) 要申し込み

(1人500円、チーパス提示で200円)

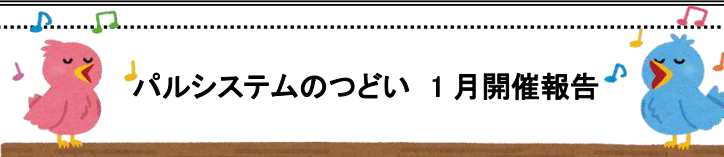
参加人数:15名程度(申込み多数の場合は抽選)

申し込み締切:3月15日(金)

★その他当選通知で詳細をお伝えします。



▲お申込みは  
こちらから



## パルシステムのつどい 1月開催報告

1/22<誰でも簡単!おうちで指ヨガ♪>オンライン開催

オンラインなので指の細かいところまで見やすく皆さん熱心に指を動かしていました。自分の体を見つめ直す良い機会になりました。

【参加者の声】

- ★講師の先生がとても分かりやすく説明してくださり、手も心もとても温かくなりました。
- ★血流が良くなり、体が温まり手も軽くなりました。これからも続けていきたいと思います。
- ★zoom での参加の楽しさを知りました。



1/31<ヘアケア学習会♪いつまでも元気で美しい髪に>

サンスター(株)の方から正しい髪のお手入れ方法を教えていただきました。マイクロスコープでの頭皮チェックも皆さん興味津々でした。ヘアケア製品の上手な使い方も参考になりました。

【参加者の声】

- ★頭皮の様子など知らないことも多かったので参加できてよかったです。
- ★体験や診断ができてよかったです。



◆ほとんどの方がおひとりでの参加です。  
はじめての方もぜひご参加お待ちしております!!