



# ★Humming★

ハミング3月号

発行日：2024年 3月 4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 パルシステムの  
つどい・4月



来て、見て、作ろう&学ぼう！  
「リアル参加」型つどい  
会場でお待ちしています♪

## 春のメイクレッスン 美人見えする眉メイクで印象UP！

顔の印象は眉で決まります！「はじめまして」の機会が増える春、  
眉メイクを学んで印象UPを目指しましょう！  
カタログ「素肌時間」でお馴染みの(株)ウィルミナさんに  
講師をしていただきます。



開催日時：4月3日(水) 10:00～12:00 予定 募集：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・回あり)  
講師：(株)ウィルミナ 三塚聡子さん  
持ち物：筆記用具、その他詳細は後日案内 保育：1人500円/チーパス提示200円  
応募〆切：3月18日(月) ※応募者全員に3月22日(金)迄に当落結果をお知らせします



ハイブリット パルシステムの  
つどい・4月



ご自宅から参加  
or 会場視聴  
どちらでもOK



## 表情と脳を活性化して若返り！ フロに教わる\*健康滑舌トレーニング

シニア大歓迎！

いつまでも生き生きと若々しく、健康寿命を延ばすのに効果的な  
「滑舌トレーニング」を体験してみませんか？ 会話力や集中力が増し  
代謝もアップするなど、多くの効果が期待できると言われています。  
一緒に声を出して口を動かして♪みんなで楽しく若返りしちゃいましょう！



開催日時：4月22日(月) 10:00～12:00 予定  
参加方法：①zoom 利用によるオンライン参加(20名)  
②会場視聴(10名) 保育：なし  
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・回あり)  
講師：日本成人病予防協会認定講師・話し方&アナウンス講師 花形一実さん  
応募〆切：4月1日(月) ※応募者全員に4月5日(金)迄に当落結果をお知らせします



## 初めてのかがぞ作り クラフトバンド体験教室

可愛いたて網みのかご(縦25cm×横21cm)を作ります。  
今までクラフトバンドをした事がない方、大歓迎！  
初心者でも作れるかごを講師が丁寧に教えてくれます。  
皆さんと一緒にクラフトバンドの楽しさを体験してみませんか♪



開催日時：4月19日(金) 10:00～12:00 予定 募集：12名  
開催会場：パルひろば☆ちば(千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル1F・回なし)  
講師：一般社団法人クラフトバンドエコロジー協会認定講師 藤田加奈さん  
持ち物：筆記用具、その他詳細は後日案内  
保育：1人500円/チーパス提示200円  
応募〆切：3月18日(月)  
※応募者全員に3月22日(金)迄に当落結果をお知らせします



## 稲毛センター2月 つどい報告

ストールの  
巻き方&  
ネックレス  
の選び方



コーディネイトの  
幅が広がる  
大好評♪

### アレンジいろいろ\* お野菜づくしごはん

楽しく調理で  
産直野菜の  
美味しさ実感！



具体例を元に  
分かりやすく  
学ぶことが  
できました！

今どきの  
「墓じまい」事情



※マスク着脱は個人の判断となります。体調が優れない時は参加をご遠慮ください。  
※調理企画については参加者同士での共同調理となります。参加の際は  
マスク着用の上、引き続き手指消毒及び換気へのご理解・ご協力をお願いします。  
※お預かりした個人情報は、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。  
※記載の二次元コードについて、お使いの機種やご利用環境によって  
読み取れない場合は、メールまたはお電話にてお申込みください。

