



ぴーちくぱーちく

2024年度 4月号



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。



【感染防止対策のご案内】

- ◇ 調理を伴う企画については、参加者同士での共同調理を再開しております。調理企画にご参加の際は、マスクの着用にご協力ください。また、体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ◇ マスクの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、手指消毒および換気へのご理解・ご協力をお願いいたします。

オンライン de パルシステムのつどい

絶妙な味付けナンテス！ 信州望月高原の産直白菜キムチ

化学調味料不使用の白菜キムチ。その美味しさのひみつや「産直原料の白菜のこだわり」に迫ります！辛みが少ない唐辛子で、お子さまにも食べやすい味付け♡食べる程に虜になっちゃうその訳を、聞いて見て納得しましょう♪

プログラム
(予定)

- ◇ 産直白菜キムチのこと
- ◇ キムチいろいろ
- ◇ 漬け物もやま話



日時：5月10日（金）10：30～12：00（予定）

募集：20名

参加費：無料

講師：（株）河村屋

〆切：4月19日（金）



※ご応募頂いた方全員に4/25(木)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。



身体をほぐしてリフレッシュ！ ～リラックスヨガ～

深い呼吸と共に、ゆっくりじっくり身体を動かす「リラックスヨガ」。初心者も経験者も、また年齢も問わず無理なくご参加いただけます。健康的な身体への第一歩♡皆さんと一緒に体験してみませんか。

おもな
プログラム

- ☆ 身体全体のリラクゼーション
- ☆ 動と静でデトックス効果



日時：5月21日（火）10：30～12：00（予定）

会場：新習志野公民館2階和室 *駐車場あり

（習志野市秋津3-6-3 JR津田沼駅南口バス7番乗り場約20分「秋津運動公園前」下車徒歩1分または、京葉線「新習志野駅」徒歩7分）

募集：20名 / 参加費：無料

保育：あり（4か月以上ひとり500円、
チャージ提示で200円）

講師：村松 千枝さん
（JADP ヨガインストラクター）

〆切：4月19日（金）

※ご応募いただいた方全員に4/25(木)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。



パルシステムのつどい
会場開催

季節の手仕事 梅シロップ作り



今年もやってきました！梅仕事♪青梅が出回るこの時期に「梅シロップ」を作ってみましょう。梅シロップを使った「梅ジュース」や「梅ゼリー」の作り方もお伝えします。仕込んだ梅はお持ち帰りいただけます♡

プログラム
(予定)

- 産直産地「大紀コープファーム」
- 梅シロップ作り

日時：5月29日（水）10：30～12：00（予定）

会場：八千代緑が丘公民館4階調理室 *駐車場なし

（八千代市緑ヶ丘3-1-7 東葉高速鉄道「八千代緑が丘駅」徒歩5分）

募集：16名

参加費：無料

保育：あり（4か月以上ひとり500円、
チャージ提示で200円）

講師：岡部 佐有里さん（パルシステムライフアシスタント）

〆切：4月19日（金）
※ご応募いただいた方全員に4/25(木)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。

