



はっぴい

ぱる

# Happy Pal



千葉センター地域情報紙 2025年10月号

千葉センター地域情報紙 発行日2025年10月6日(月) 組合員外のお友だちも参加できます

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、各行事の申込み二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☆ちばでお受けします。

◆申し込み締切日◆千葉11月 A、B→ 10月17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10月24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。

- 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(受付名簿、連絡など)は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  
よろしくをお願いいたします。



会場に来てね パルシステムのつどい



千葉11月 A 会場にきてね 木更津で開催

## 自力で整体 & 夕食宅配のお弁当試食♪



自分のからだと向き合い自分の手で調整するセルフケアの方法を学びます。  
整体のあとは夕食宅配のお弁当の試食もあります。

開催日時:11月13日(木)11:00～13:00

開催場所:木更津市金田地域交流センター  
2階ワークショップ室

木更津市金田東 6 丁目 11-1  
(JR 袖ヶ浦駅よりバス10分 駐車場あり  
三井アウトレットパーク木更津近く)

講師:天城流湯治師 山崎康美さん

- ★参加費:無料
- ★保育:なし

★定員 20 名(申込み多数の場合は抽選)

※お申込みの方全員へ 10/24(金)までに当落をご連絡します。  
※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

申込締切10月17日(金)電話は 17:00 まで

千葉11月 B 会場にきてね パルひろば☆ちばで開催

## 【福祉・たすけあい助成金企画】 人生100年時代に向けた健康管理 ～そのヒントと実践～

元 CA(国際線乗務員)から教わる健康法。健康寿命を延ばすために呼吸法や瞑想、アロマを取り入れ慌ただしい毎日から脳と心を解放します。  
椅子に座ってできるストレッチも教えていただきます。  
男性もご夫婦での参加も歓迎!

開催日時:11月 25 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:日本成人病協会認定講師 栗原冬子さん

- ★参加費:無料
- ★保育:あり(おひとり 500 円、  
チーパス提示で 200 円)

★定員 20名(申込み多数の場合は抽選)

※お申込みの方全員へ 10/24(金)までに当落をご連絡します。  
※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

申込締切10月17日(金)電話は 17:00 まで

パルシステムのつどい9月開催報告

[9/19 知って納得! 食べて実感! パルシステムのパンのこだわり]会場:パルひろば☆ちば

パルブレッドの平田さんにパルシステムのパン作りのこだわりを伝えてもらいました。試食しながらその美味しさも実感できました。



《参加者アンケートより》

- ★こだわりの材料で時間をかけて丁寧に作っていることがわかりました。
- ★わかりやすい説明で添加物のことも勉強になりました。
- ★工場見学に行きたいです。



[9/23 お料理セットで始めよう! 男の料理の第一歩]会場:パルひろば☆ちば

パパにお料理セットを作ってもらい家族でランチしました。お料理ができる間はママとお子さんはあそびの広場で手遊びや歌を楽しみました。共済の質問コーナーも好評でした♪



《参加者アンケートより》

- ★パパがお料理してくれたことがうれしかったです。
- ★子どもと一緒に食事ができるイベントが初めてだったので楽しかったです。
- ★作りやすい料理で良かった。調味料で味のアレンジができれば楽しいと思います。
- ★共済の話やベジチェックも参考になりました。

