



★Humming★

ハミング9月号

発行日：2025年 9月 8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・10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♪

心も身体もリフレッシュ！ 初心者さんのヨガ教室

日頃の忙しさを忘れ、ご自身の心や体と向き合う時間を過ごしてみませんか？
正しい呼吸法、姿勢、瞑想を組み合わせ心身のバランスを整えましょう。
柔軟性や体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。
初心者向けのやさしいレッスンですので、お気軽にご参加ください♪



開催日時：10月16日(木) 10:00～11:30 予定
 開催会場：幕張勤労市民プラザ (千葉市美浜区若葉 3-1-8 ㊦あり)
 講師：IHTA 公認ヨガインストラクター 西元奈緒美さん
 募集：15名 保育：1人 500円・チーパス提示 200円
 服装、持ち物など：当選者には後日詳細を連絡します。
 応募〆切：9月21日(日) ※応募者全員に 9月26日(金) 迄に当落結果をお知らせします



オンライン **de** パルシステムの
つどい・10月



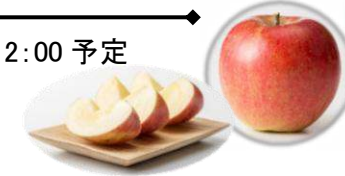
ご自宅から気軽に参加♪
【PC】zoomの公式HPからインストール
【スマホ、タブレット】アプリをインストール

産直連続講座 **【アップルファームさみず】** 旬の風をお届け！信州りんご物語

産直産地「アップルファームさみず」から、旬のりんごの魅力をたっぷりお届け！
まさに今、最盛期を迎えているりんご生産現場の空気とともに
りんごにかける情熱やこだわりといった生産者のリアルな声、
さらに産直レシピもご紹介♪盛りだくさんでお楽しみください。



開催日時：10月28日(火) 10:00～12:00 予定
 募集：20名程度
 講師：(有)アップルファームさみず
 準備：zoomを利用できる環境を整えたくうえでご参加ください。
 応募〆切：9月28日(日)
 ※応募者全員に 10月3日(金) 迄に当落結果をお知らせします



稲毛センター
つどいのようす
7&8月

トレー作り&
ティータイム



ペットボトルキャップで
エコクラフト



親子で楽しむ
人形劇



おいしい餃子
伝授します



※ 組合員の方以外でもお申し込み可能です。その場合は お名前、お電話番号、メールアドレス、ご住所を 正確に申し込みフォーマットに入力、もしくは担当スタッフまでお伝えください。
 ※ 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。
 ※ 参加者・職員のマスク着用は個人の判断とします。(調理企画を除く) また、体調が優れない場合は参加を見合わせて頂くなど、安全な企画運営にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。
 ※ 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。