



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る活動をお知らせする情報紙です。

パルシステムのつどい



大好評につき第6弾！
健康寿命を伸ばす口コモ体操



加齢により移動機能が低下した状態を「口コモティブシンドローム（運動器症候群）」と言います。口コモ体操では椅子を使って足・腰を鍛え、要介護リスクを減らすための軽い筋トレとストレッチを行います。組合員以外の方も参加できます。

- 日時：1/22（木）10:30～12:00
- 会場：野田センター会議室（中根店向かい 野田市中根 193 番地）
- 講師：佐々木務代（みちよ）さん（フィットネスインストラクター）
- 募集：15名 / ●参加費：無料
- 申込締切：1/11（日）
- ※ 1/14（水）までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



好評につき第2弾！ホットケーキミックスで簡単！
天使の誘惑クッキー



- 日時：1/28（水）10:30～12:00
- 会場：パルひろば☆おおたかの森
流山市おおたかの森東1丁目3-1
Pratique Vert（プラティックヴェール）1階
- 講師：PLA 榎本かほるさん
- 募集：15名
- 参加費：無料
- 申込締切：1/18（日）
- ※ 1/21（水）までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



＜皆様へお願い＞ 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。

発行日：2025年12月8日（月） 発行元：パルシステム千葉 野田センター
TEL：0120-868-218（月～金 9:00～15:00）

メール：noda-kumikatsu@pal.or.jp

お問合せは、各記事の連絡先、お申込みは2次元コードをご利用ください。

※お申込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議、催し等の適切な運営のために限定して利用します。

☆Zoomのダウンロードについてもお気軽にお問合せ下さい。

10/10(金) クリスマス・
年末商品試食会 レシピ



産直バジルのジェノベーゼソースサラダ

- ・産直バジルのジェノベーゼソース
- ・具の大きなシーフードセット
- ・トマト、パプリカ、アボカド等お好きな野菜

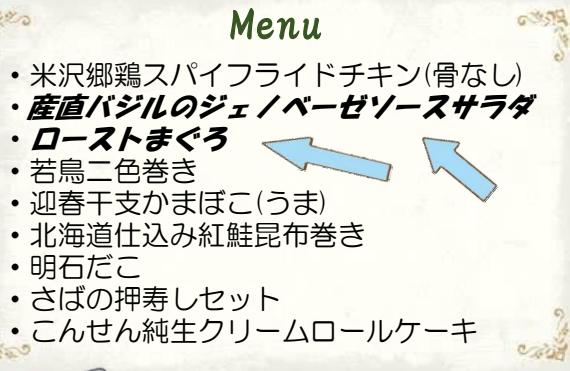


ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる



- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・わさび 小さじ1/2
- ・オリーブオイル大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1/2
- ・塩こしょう 少々

ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる



Menu

- ・米沢郷鶏スパイフライドチキン（骨なし）
- ・産直バジルのジェノベーゼソースサラダ
- ・ローストまぐろ
- ・若鳥二色巻き
- ・迎春干支かまぼこ（うま）
- ・北海道仕込み紅鮭昆布巻き
- ・明石だこ
- ・さばの押寿しセット
- ・こんせん純生クリームロールケーキ

つどい開催♪

11/18（火）
石けんですっきり！年末大掃除



赤ちゃんやペットにも安心、環境にも優しいお掃除術をご紹介いたします。

場所ごとの強い専用洗剤はもう不要！作ったとろとろクリーム石けんの容器はジャムやコーヒーの空き瓶を利用すれば開閉もラクにできます♡

つどい開催♪

11/12（水）
文字のおくりもの



それぞれ事前に考えてきた文字を、先生のお手本を見ながら何度も練習。色紙に清書するときは皆さん緊張しながらも、見事に美しく文字を書き上げました！

◆2月のつどい予定◆

- 2/13（金）スマホ教室&ミニ試食会

※日程・内容は都合により変更になる可能性があります。詳細につきましてはまめパル1月号をご覧下さい。

- 2/7（土）味噌つくり&男の料理

- 2/19（木）子どもの心を掴む話術（オンライン）



スクワランオイル 60ml

1,080円 税込 1,188円

次回 12月4回

さらっと軽い使用感の海洋性スクワラン100%。

かさついた肌や髪のケアに。
赤ちゃんから年配の方までおすすめです。



おすすめポイント
乾燥が気になる季節は特に顔や手足に23滴よく塗りマッサージするとしっとり潤います。
ベタつき感もなく一年中使用しています。（S.Sさん）