



★ Humming ★

ハミング3月号

発行日：2026年 3月 9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

実際にご来場いただくリアル参加型つどいで
ご家族やお友だちなど組合員以外の参加もお気軽にどうぞ

予告 稲毛センター5月のつどい ※詳細は4月号で！
5月6日(水・振休) 10:30～ 会場：パルひろば☆ちば
パパ&子どもで*おもてなしキッチン

押し花ワークショップ & 夕食宅配のお弁当



色とりどりの押し花を選んで、彩って…自分だけのオリジナルボールペンを作ります。
自分自身へのご褒美やプレゼントにもピッタリの、心ときめくワークショップです♪
また、パルシステム千葉の夕食宅配はご存知ですか？
チラシだけではわからない味付けや量など、そのこだわりを実感してください。

開催日時：4月 10日 (金) 10:30～12:30 募集人数：16名程度
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) ※なし
講師：押し花講師 鹿野千鶴子さん
持ち物：筆記用具 ※当選者には後日詳細を連絡します
保育：あり (1人 500円/チーパス提示で200円)
応募〳切：3月 23日 (月)
※応募者全員に 3月 27日 (金) 迄に当落結果をお知らせ



身体すっきり、心ゆったい 初めての*チェアヨガ



座りながらヨガのポーズを行う「チェアヨガ」は、運動制限があったり
体力に自信がない方でも年齢問わず参加していただけるヨガです。呼吸をしながら
ポーズをとる事によりリラックス効果が高く、普段使わない筋肉にも効かせることが
できます。昨年も大好評のこの企画、ぜひお気軽にご参加ください♪

講師より ヨガは、続けるうちに緩やかに心体が整い生活の豊かさへ繋がります。
ご自身の変化を感じながら楽しんで頂けたら嬉しいです。

開催日時：4月 22日 (水) 10:30～12:00 募集人数：16名程度
開催会場：ライフケア四街道 (四街道市四街道1丁目 12-4) ※あり
講師：全米ヨガアライアンス RYT200 取得ヨガ講師 井上 希 さん
持ち物：筆記用具、飲み物 など ※当選者には後日詳細を連絡します
保育：あり (1人 500円/チーパス提示で200円)
応募〳切：3月 27日 (金) ※応募者全員に 4月 3日 (金) 迄に当落結果をお知らせ



千葉センター主催
4月つどい
案内

春のちらし寿司づくり

パルシステムの食材を使って春を感じる
華やかなちらし寿司を作ります。
パルシステムの調味料のこだわりもお伝えします。



開催日時：4月 14日 (火) 10:30～13:00 予定 募集人数：16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) なし
保育：あり (1人 500円/チーパス提示で200円)
講師：PLA 持ち物：筆記用具、飲み物、他
応募〳切：3月 20日 (金) (電話は 17:00 まで)
※応募者全員に〳切後 1週間以内に当落結果と参加詳細をお知らせ ▲お申込みはこちら



【お問合せ先】 パルひろば☆ちば TEL：0120-31-8686 (月～金 9:00～17:00) / Mail：chiba-kumikatsu@pal.or.jp

【この世界の片隅に】
上映会 追加募集!

3/28(土) 10:30～
パルひろば☆ちば
〳切: 3/14(土)



※ 組合員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は、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。
※ 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。
※ 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。

