



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。

★ パルシステムのつどい ★



第7弾！健康寿命を延ばす ロコモ体操



毎回大好評のロコモ体操の第7弾です♪
加齢により移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と言います。
ロ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。

- 日時：6月11日(木) 10:30~12:00
- 会場：野田センター2階 会議室
野田市中根193番地(パルシステムのだ中根店向かい)
- 講師：フィットネスインストラクター 佐々木務代(みちよ)さん
- 募集：15名 ●参加費：無料
- お申込み：2次元コードまたはお電話にて受付します
0120-868-218 (月~金 9:00~15:00)
- 申込締切：5/31(日)
※6/3(水)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



《バス研修》江戸前石焼きのり工場見学会



石焼のり・銘茶・落花生製造問屋の株式会社 金庄(かねしょう)さんの工場見学です。お昼は、金庄さんの海苔を使ったイタリアンレストランでお楽しみください。

- 日時：6月19日(金)
- 集合・解散：パルシステム千葉 野田センター 8:00 集合 8:30 発
15:00~16:00 野田センター着(予定)
- 場所：株式会社 金庄
- 定員：20名 ※抽選あり ●参加費：一人 2,000円(昼食代含む)
- お申込み：2次元コード、またはお電話にて受付します。
0120-868-218 (月~金 9:00~15:00)
- 切：5/31(日) 応募多数の場合抽選あり。
※ご応募いただいた方全員に6/3(水)までに、当落の結果と持ち物をお知らせします。
お支払いは振り込みになります。パルシステム千葉で受付後、(株)農協観光より諸手続きをおこないます。その他、当選通知で詳細をお伝えします。



<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お願いいたします。

発行日：2026年5月11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
お申込み、お問合せは各つどいの2次元コード、または上記連絡先をご利用ください。
特に記載のない場合にはご家族、ご友人など組合員以外の方もお申込みいただけます。
お申込み多数の場合には抽選となります。
お申し込み時の個人情報は、受付名簿・連絡・会議・催し物の適切な運用の為に限定して利用します。

つどい開催情報

4/15(水) 知らなきゃ損！老後に必要なお金の話～介護保険申請や介護施設入居について～



〈参加者の声〉
・市役所で配布されたパンフレット・資料等を読んでいるつもりですが、本日野口講師から具体的に説明をいただき理解することができました。

4/22(水) 書道教室 実用書講座 表書き

〈参加者の声〉
・10年ぶりの毛筆、ありがたくとっても満足しています。先生をはじめ、パルのご担当様のご配慮感謝致します。次回も予定がありましたら是非参加したいと思います。



7月のつどい予定

- ・7/16(木) パーソナルカラー診断
- ・7/31(金) 親子工作企画

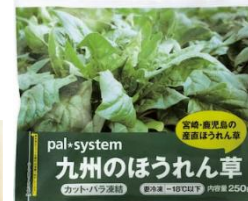
※日程・内容は都合により変更になる場合があります。詳細につきましてはまめパル6月号をご覧ください。



九州のほうれん草(カット・バラ凍結)250g 298円 税込322円

次回 5月4日

生鮮のほうれん草が20~25cmなのに対し、本品は40~50cmと、じっくり大きめに栽培した産直ほうれん草を使用。たっぷり土の栄養を吸収させ、甘みのある肉厚な葉に育てているので、冷凍加工をしても食感や味がしっかり楽しめます。

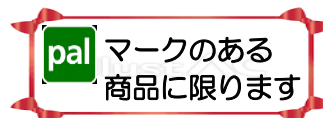


凍ったまま使い便利。お野菜の価格が高い日々、手軽に使える便利。冷凍庫にないと不安です。(ペンネーム：ひいおばあちゃん)

キリトリ

300ポイントプレゼント!! pal 商品おすすめレター 投稿用紙

- ★ パルのカタログの中でお勧めの商品を教えてください。
商品名：【 】
 - ★ その商品のお勧めしたいところ、気に入ってる場所などをご記入下さい。(50文字以内)理由：
 - ★ お名前() ★ 組合番号()
 - ★ 掲載時のご希望ペンネーム、又はイニシャル()
- 投稿用紙にご記入の上、配送担当にお渡しいただくか野田センターまでご持参ください。採用された方の300ポイント付与は掲載された月に加算されます。ご応募お待ちしております！



2026/5月

キリトリ