



会場に来てね♡ パルシステムのつどい

① 秋から始める健康習慣！寒さに負けない『からだほぐし&筋力アップ体操』

冬を迎える前の11月は、しっかり体を動かして基礎体力を高めておくのにぴったりの時期です！無理のないストレッチで関節や筋肉をていねいにほぐし、冬場の転倒予防や冷え性対策に役立つ簡単な体操を行います。運動が苦手な方や体力に自信のない方でも、ご自身のペースで安心してご参加いただけます。一緒に楽しく体を動かして、元気に冬を迎えましょう！

開催日時：11月11日(水) 10:00～11:30(9:45から受付開始)

開催場所：南流山センター(流山市南流山3-3-1)

参加人数：20名 保育：なし

講師：NPO法人 おおたかスポーツコミュニティ流山 小林さん

※切：10月16日(金) ※詳細は当選された方に別途ご連絡します。

※応募の方全員に10月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



② あつまれ男子ごはん部★皮から包む！本格手作り餃子定食

毎年好評の「男子ごはん部」。今回は、ジューシーで香ばしい「手作り餃子」をメインに、中華風サラダとわかめスープを添えた満足定食に挑戦します。包丁の持ち方からていねいにレクチャーするので、料理経験ゼロの方も安心してご参加いただけます。基本をマスターして、毎日の食卓や特別な日の得意料理にしてみませんか？自分で作った焼きたて餃子の味は格別です！ぜひお気軽にお申し込みください。

開催日時：11月21日(土) 10:30～13:00(10:15から受付開始)

開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)

参加人数：12名 高校生以上の男性(年齢不問・料理初心者の方大歓迎)

保育：なし

講師：PLA 花島さん

※切：10月23日(金) ※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します。

※応募の方全員に10月30日(金)までに当落の結果をお知らせします。



◆◆12月のつどいの予定◆◆

・12月7日(月) 年収の壁を学ぼう ～複雑になって悩ましい税金と社会保険について～(オンライン)

・12月10日(木) 手肌と川を守る選択。ハーバリウムで楽しむ、身近なサステナブルライフ

※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ふれんど11月号をご覧ください。

初めてでも安心！「パルシステムのつどい」が分かるYouTube動画はこちら♪



柏センター 地域情報紙

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

発行日：2026年10月5日(月)

お知らせする情報紙です。

発行元：パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

行事のお問い合わせ、お申込みは『パルひろば☆おおたかの森』でお受けします。

TEL: 0120-868-664(月～金 9時～17時) メール: kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

OPEN パルカフェ in おおたかの森

パルシステム商品の試食やクラフトが楽しめる

『パルカフェ in おおたかの森』のお知らせです。

今回の試食は和食！「パルシステムの炊き込みごはん」

や大人気の「鮭ほぐし」、温かい具だくさんの汁ものを

ご用意します。産直野菜の簡単アレンジレシピもご紹介。

季節のプチクラフトもあります♪お一人でも、お友だち

とでも、ご家族とでも！ご来場お待ちしております！

* 試食品やクラフトはなくなり次第終了となります。



次回の開催は12月23日(水)の予定です



事前申し込み不要！
お気軽にお越しください



開催日時: 10月29日(木) 11:00～15:00
(最終入場14:30)

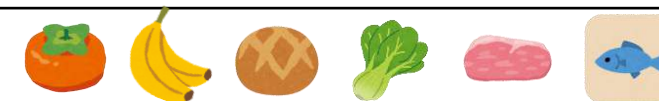
開催場所: パルひろば☆おおたかの森
(流山市おおたかの森東 1-3-1)

参加費: 無料 事前申し込み不要 保育: なし
キッズスペースをご用意しています。
お子さんも一緒にお楽しみください。

【10月号のアンケート】

「私の推し♡パルシステム商品」を教えてください。

* 回答が掲載された方は50ポイントプレゼントします。* インシヤルにて掲載させていただきます。



<感染対策について>

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。

★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。
★お申し込みの際にお預かりした個人情報(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。
★組合員の方以外でもお申込み可能です。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。



柏センター 活動スタッフ行

※切: 10月16日(金)

組合員番号

お名前

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見 & ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。