

発行日：2026年 10月 5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
FAX：043-216-7411 (24時間)
MAIL：inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

稲毛センター地域活動情報紙

★Humming★

ハミング 10月号

予告

稲毛センター12月のつどい
※詳細は次月号で！

- ①水引アクセサリづくり(仮)
12月8日(火) 高洲コミュニティセンター
- ②アスマ工業*お掃除学習会(仮)
12月10日(木) パルひろば☆ちば

対面 de パルシステムの つどい・11月

「感謝のつどい」は
組合員ご本人のみ
参加可能です！

ありがとう！で共に超えてく 試食&おしゃべり de 感謝のつどい

日頃のパルシステムのご利用や活動へのご参加に感謝の気持ちを込めて♪
試食しながらパルシステムのこと、商品のこと、クイズなどなど、参加者同士で楽しく
おしゃべりしませんか？つどいファンの方はもちろん、初めて参加や加入したばかりの
方も大歓迎です。おすすめ商品の試食とプレゼントをご用意してお待ちしています！

開催日時：11月18日(水) 10:30～12:00 予定 募 集：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 ②なし

持 ち 物：筆記教具 その他詳細は参加案内にて後日連絡

保 育：あり (1人 500円/チーパス提示で 200円)

応募〆切：10月23日(金) ※抽選後、10月30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・9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

明日の元気をつくる！ 心もからだもすっきり*快適睡眠術

毎日を元気に過ごすための鍵は「睡眠」にある!?

「夜何度も目が覚める」「朝すっきり起きられない」とお悩みの方必見です！
日本成人病予防協会の講師が、質のよい眠りを導くポイントをわかりやすく解説。
正しい睡眠の知識を身につけて、心とからだを心地よく整えましょう。

開催日時：11月10日(火) 13:00～14:30 予定

募 集：20名程度

講 師：日本成人病予防協会 大塚かなは さん

準 備：ZOOMを利用できる環境を整えてご参加ください

応募〆切：10月23日(金)

※抽選後、10月30日(金) 迄に当落結果をお知らせします



- ※ 基本は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お願いいたします。

初めてでも安心！
パルシステムの
つどい
が分かる動画
はこちら ⇒



千葉センターのつどい・ご案内

【お申込み・お問合せ】パルひろば☆ちば

TEL：0120-31-8686 (月～金 9:00～17:00)
Mail：chiba-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

フルーツサンドでアフタヌーンティー



ヨーグルトやパンなどパルシステムの食材を使って
フルーツサンドを作ります。
美味しいスイーツとお茶を飲みながら楽しくおしゃべりしませんか。
パルシステムのヨーグルトのこだわりもお伝えします。



▲お申込みは
こちらから

開催日時：11月17日(火) 10:30～12:30

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 ②なし)

募集人数：16名 保 育：あり (1人 500円/チーパス提示で 200円)

講 師：PLA(パルシステム・ライフ・アシスタント)

応募〆切：10月16日(金) (電話は 17:00 まで)

※応募者全員に 10/23 (金)までに当落をお知らせします。