



行事に関する お問い合わせ・お申込みは

発行：生活協同組合パルシステム千葉 キューブ館山
住所：千葉県館山市湊47-1
TEL：0120-868-518(月～金 9:00～15:00)
FAX：0470-23-8605(24時間)
メール：tateyama-kumikatu@pal.or.jp

キューブ館山エリアのパルシステム千葉の企画や地域情報をご案内する「地域性」を特徴とした情報紙です。



季節の野菜・果物で！ 心も身体もHappyに♪

お野菜はちょっと苦手。。。なんて、もったいない！！おいしく食べてお肌もつやつや！からだの中から美しくなしましょう♪今回は野菜ソムリエでサポーターの安西理栄さんに、旬のお野菜や果物を上手に使った調理法などを教えていただきます♡夏の疲れなんて残さない満点メニューで、心も身体もHappyに♪

日時：9月9日(水) 10:30～12:30
会場：キューブ館山 参加費：無料
募集：12名 保育：有ります。
お持ち物：エプロン・ふきん・マスク・お飲み物

8月パルシステムのつどい①

～お楽しみメニュー～

- *かぼちゃとくるみのパンケーキ
- *カボチャと枝豆のサラダ
- *ナスとツナのサラダ
- *テトックススムージー



～お申込みメ切～

8月24日(月)15:00まで



知って得する油の活用法！

お料理にかかせない食用油といえば、代表的なものは「サラダ油」。ところがひと口に「サラダ油」といってもいろ～んな油があるんです。油はなるべく控えたい…と思っても、やっぱり炒め物や天ぷらには必需品。それならおいしく健康的に取り入れたいですね(〇〇)今回はよく使う“油”について楽しく学習しちゃいます♪

日時：9月15日(火) 10:30～12:30
会場：とみうら枇杷倶楽部 体験スタジオ
参加費：無料 募集：16名
お持ち物：エプロン・ふきん・マスク・お飲み物
保育：有ります。※とみうら元気倶楽部 多目的室
☆お子様一人300円(チーパカード提示で100円引き)

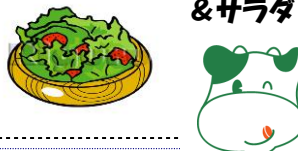
お申込み切：8月31日(月)15:00まで



8月パルシステムのつどい②

～お楽しみメニュー～

- *産直野菜の天ぷら
- *きゅうりの即席漬
- *手作りドレッシング & サラダ



※ お申込みされた方で当日御都合が悪くなった場合は必ずキャンセルのお電話をお願いします。
※ 応募多数の場合抽選となります。結果は全員に御連絡します。
※ パルシステムのつどいはCO-OP 共済などの剰余の一部から助成を受けて開催しています。

8.9月のあそびの広場

キューブ館山には組合員の方でなくとも御利用いただける『あそびの広場』スペースがあります。小さなお子様が、大きなすべり台やキッチン、おもちゃをたくさん広げて、ゆっくり遊べる広場です。食育企画、季節の行事もひらきます。お友だちといっしょに親子で来てみてください♪

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 3 | 4 ★あそびの広場は お休みです。 | 5 あそびの広場 10:30～12:00 | 6 リトミック♪ 10:30～12:00 | 7 あそびの広場 10:30～12:00 |
| 10 | 11 読み聞かせ 10:30～12:00 | 12 あそびの広場 10:30～12:00 | 13 | 14 あそびの広場 10:30～12:00 |
| 17 | 18 ★あそびの広場は お休みです。 | 19 あそびの広場 10:30～12:00 | 20 リトミック♪ 10:30～12:00 | 21 あそびの広場 10:30～12:00 |
| 24 | 25 あそびの広場 10:30～12:00 | 26 ★あそびの広場は お休みです。 | 27 | 28 あそびの広場 10:30～12:00 |
| 31 | 9/1 あそびの広場 10:30～12:00 | 2 あそびの広場 10:30～12:00 | 3 リトミック♪ 10:30～12:00 | 4 あそびの広場 10:30～12:00 |

あそびの広場 お楽しみ企画

※お申込みが必要です。

リトミック♪

講師：柴本 祐梨

9月3日(木)
(0才～2才5ヶ月)
10:30～12:00

9月17日(木)
(2才6ヶ月～4才)
10:30～12:00

参加費：無料

※月齢の幅がかわったよ！

- ・ ご兄弟の方どちらか一日のお申込みとさせていただきます。
- ・ お飲み物をお持ち下さい。
- ・ 参加はお申込み先着順となります。



お申込み開始日

8月10日(月)
午前10:00～
のお申込みで宜しくお
願いいたします。