



はっぴい ぱる
Happy Pal



<千葉センター主催行事・12月号>

「はっぴい・ぱる」は千葉センターエリアのパルシステム千葉の企画をご案内する情報紙です。
パルシステム千葉を上手に活用して快適ライフ! 「食」「くらし」「子育て」「環境」「地域」についてコミュニケーション!

★千葉センター主催行事お問い合わせ・お申込み方法★

パルシステム千葉 千葉センター
TEL:0120-866-918(月～金 9:30～15:00)
FAX:043-292-4444(24時間)
E-MAIL: chiba-kumikatsu@pal.or.jp



《お申込みの際は、下記の内容をお伝えください。》

- ① 行事名 ②開催日 ③参加者全員の名前 ④組合員番号
 - ⑤電話番号 ⑥保育を利用の場合、お子様のお名前・年齢(月齢)
- 発行:生活協同組合 パルシステム千葉 千葉センター
千葉市緑区おゆみ野 1-27-3

つどい①

パルブレッドさんと作ろう♪
パン作り 体験講習

日時:1月14日(木)
10:00～13:00



カタログでおなじみのパルブレッドさんをお招きして、ふっくら焼き立てパンを作りましょう!
良い香りに包まれて、お腹も心もきっと大満足!!
普段は聞くことの出来ない商品へのこだわりも教えて頂ける機会です。たくさんのご応募お待ちしております。

- ・調理予定パン
- ★あんパン
- ★クリームパン
- ★ウィンナーパン



[会場]千葉市ハーモニープラザ 料理実習室
千葉市中央区千葉寺町1208-2

[募集]15名 [参加費] 無料

[保育]お1人500円 定員5名(チーパス提示で200円)
※保育ご利用の方は予約が必要です。

[持ち物]エプロン・三角巾・ふきん2枚・マスク
筆記用具・飲み物・箸

[締切]12月18日(金)15:00

※当選の方のみ12月21日(月)～12月25日(金)
配送時、案内状をお届けします。

つどい②

ストレッチ・ヨガ体験

日時:1月22日(金)
10:00～11:30



運動経験や年齢も関係なく、安心して参加していただける“ストレッチ ヨガ”です。
呼吸に合わせて、ゆったりカラダをほぐしながら“リラックス&リフレッシュ”しませんか?
肩こり・腰痛でお悩みの方も気軽にご参加ください。
おひとりでも安心して参加していただけます。
たくさんのご応募お待ちしております。

[会場]君津市生涯学習交流センター 会議室201号室
君津市久保2-13-2 駐車場あり

[募集]20名 [参加費] 無料

[持ち物]ヨガマット又はバスタオル1枚もしくは2枚・飲み物
ブランケット・筆記用具 ※動きやすい服装

[保育]なし

[締切]1月8日(金)15:00

※当選の方のみ1月11日(月)～1月15日(金)
配送時、案内状をお届けします。

組合員以外の
お友達もご参加
頂けます。



つどい③

だしメーカー「浜甚さん」直伝!
「田舎だし」を使った料理講習

日時:1月29日(金)
10:00～12:30



料理の基本は、「だし」です。
だしのプロである「(株)浜甚」さんを講師にお迎えし、和食から洋食まで、1種類のだしを使って様々なお料理をご紹介します。幅広い活用法にビックリ!
手軽に使える「田舎味だしパック」を使って、家庭料理のレパートリーを広げましょう。

《調理&試食予定》

- ・豚肉と野菜の水炊き
- ・炊き込みごはん
- ・クリームシチュー
- ・茶わん蒸し
- ・千金トマトスープ
- ・ふいかけ など



[会場]市原市勤労会館 YOU ホール 料理実習室

[募集]15名 [参加費] 無料

[保育]お1人500円 定員5名(チーパス提示で200円)
※保育ご利用の方は予約が必要です。

[持ち物]エプロン・三角巾・ふきん2枚・マスク
筆記用具・飲み物・箸

[締切]1月8日(金)15:00

※当選の方のみ1月11日(月)～1月15日(金)
配送時、案内状をお届けします。