



はっぴい ぱる Happy Pal



「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」「暮らし」「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

パルシステムのつどい4月

ストレッチ ヨガ講習

日時:4月15日(金)
10:30～12:30



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。

お土産が
あります!

[会場]市原市勤労会館YOUホール 1階 和室
市原市更級 5-1-18 (駐車場あり)
[講師]水上万悠さん
[募集]15名 ※応募多数の場合は抽選 [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]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
[締切]3月23日(水)15:00
※当選の方に3月30日(水)～4月5日(火)配送時、
案内状をお届けします。

パルシステムのつどい4月

とっても簡単!作ってみよう♪ らくらくごはん

日時:4月19日(火)
10:00～12:00



フライパンひとつで、簡単に作れるお料理セットのご紹介です。
お肉も野菜も、もちろん国産。添付の調味料は化学調味料不使用
です。「まな板なしで、アツという間にできる」と大好評♪
家事や仕事、子育てに忙しい方にピッタリ!
実際に調理&試食をして頂きます。この機会にぜひお試し下さい。

調理&試食予定メニュー	
・シーフードグラタン	・野菜がいっぱいポトフ
・鶏ともやしの香りねぎ塩炒め	・炒り豆腐 など

[会場]千葉市ハーモニープラザ 2階 料理実習室
千葉市中央区千葉寺町 1208-2
[募集]15名 ※応募多数の場合は抽選 [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)
[持ち物]エプロン・三角巾・食器用ふきん2枚・マスク
筆記用具・飲み物・箸
[締切]3月23日(水)15:00
※当選の方に3月30日(水)～4月5日(火)配送時、
案内状をお届けします。

パルシステムのつどい mini

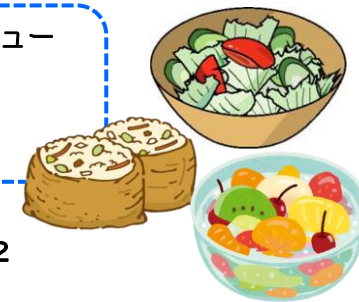
もしもの時のパル支度 パート2 いつものパルの食材で、クルクル非常調理

日時:4月26日(火)
10:00～12:00



「ガスしか使えない」「電気しか使えない」もしもの状況を想定して、非常時クッキングを体験しませんか?
目からウロコサバイバル調理法が楽しく体験できます。
非常時には、いつもの味が安心です。パルシステム商品は「くるくるストック」に打ってつけ!
災害の時の「もしも体験」「準備しておいて安心体験」を、試食しながらおしゃべりしましょう!
パート①大好評のため、新バージョンを開催します。

非常時クッキング&試食予定メニュー
・非常時炊飯でおいなりさん
・乾物大活躍サラダ
・とっておき缶詰デザート



[会場]木更津市桜井公民館
木更津市桜井新町4丁目2
[募集]12名 [参加費] 無料
[保育]ありません。お子さんもいっしょにご参加ください。
[持ち物]エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク
飲み物、筆記用具
[締切]3月23日(水)15:00
※当選の方に3月30日(水)～4月5日(火)配送時、
案内状をお届けします。