



\*「まめパル」は、野田センター、柏センター、印西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。

お申込み・お問合せ：生活協同組合くパルシステム千葉 野田センター> 千葉県野田市中根 193

T E L : 行事のお申込み・お問合せ専用番号 0120-868-218 (月~金 9:00~15:00)

メー ル : [noda-kumikatsu@pal.or.jp](mailto:noda-kumikatsu@pal.or.jp) (24時間)

①行事名 ②参加者全員の氏名(お子さまはなまえ・性別・月年齢<〇歳〇ヶ月>)

③保育希望の有無 ④組合員番号 ⑤電話番号(日中連絡のつく電話番号)

QRコードからも  
申し込み出来ます。



<5月パルシステムのつどい>

**\* 毎日を若々しく \***

## アンチエイジングな食事作り



穴吹講師の体にいい食事第二弾、「アンチエイジングな食事づくり」で毎日を元気に美しく過ごしましょう。体は食べたものから作られます！活性酸素が増えると、体を酸化させ老化が進みます。また、癌、アレルギー、認知症やシミ、しわの引き金になる可能性があります。抗酸化作用がある食品をバランスよく食べていつまでも若々しく暮らしましょう。

日 時：5月19日(木) 10:00~12:00

場 所：南部梅郷公民館 調理室 Pあり  
梅郷駅西口徒歩7分

募 集：16名 \*応募多数の場合抽選です。

参加費：無料

講 師：穴吹さん 管理栄養士(パルシステムライフアシスタント)

保 育：あり 子ども1人につき500円(要事前予約)

\*チーパス掲示で300引きになります。

申込み：右記をご覧ください。

切 込：5月10日(火)

\*当選の方に5月11日(水)、12(木)、に参加の詳細をご連絡します。

<タイムスケジュール>

10:00~

「アンチエイジングな食事」のお話

10:40~調理実習

・キャロットライス・納豆汁・サーモンのレンジ蒸・ヨーグルトサラダ

11:30~試食

12:00:終了



~笛とあそぼう!~

親子で気軽にどうぞ!

## 親子でにこにこコンサート

親子で生の音楽に触れて楽しむコンサートを開催します。泣いても騒いでもOKです!マットにゴロンしてききましょう!赤ちゃんも大歓迎です!みんなで演奏コーナーや、エプロンシアターもあるよ。みんなの心にきれいな音色が響きますように!

日 時：5月25日(水) 10:00~11:00

場 所：野田センター会議室(中根店向い2階)  
Pあり 野田市駅徒歩15分

対 象：乳幼児と保護者

募 集：親子20組 \*応募多数の場合抽選です。

講 師：ピアノ講師 相馬孝子さん、張替尚子さん  
NPO法人 ゆう&みい 参加費：無料

切 込：5月13日(金)

\*当選の方に16日(月)、17日(火)に詳細をご連絡します。

◇ 内 容 ◇

10:00 親子でにこにこコンサート

・リコーダーの生演奏を聴こう

マンボNo.5 クラベ・エリーゼ 他

・マラカス・タンバリンと一緒に演奏しよう

・エプロンシアター 他

11:00 終了 ★ママにおみやげあるよ!



**赤ちゃんも来てね!**

★当選案内について…各行事は当選者のみのご連絡となります。当選の方に詳細をご案内します。

メール、QRコードでお申込みの方は、野田センターからの返信メールが届くように設定をお願いします。電話でお申込みの方は、日中連絡のつく電話番号をお知らせ下さるか、留守番電話の設定をお願いします。連絡がつかない場合は当選無効となる場合もありますのでご了承下さい。当選確認のお問合せは上記野田センターまでお願いします。

\*パルシステムのつどいは組合員でない方も参加できます。皆様お誘い合わせの上ご応募ください。