



*「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 (24 時間)

*お申込みの際に下記の事をお知らせください。

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。



<9月パルシステムのつどい>

夏をすこした体をすっきり!

骨盤調整体操

毎年好評!

夏の疲れた体をすっきり! 日頃のゆがんだ体を動かして正しい姿勢を保てば体の中から元気が湧いてきます。年齢は問いません。何方でも参加できます。自分のペースで毎日続けて健康で明るい生活を送りましょう。初めての方も楽しく無理なくできますので、ぜひご参加ください。パルシステム商品の試食タイムもあります!

日 時: 9月5日(月) 10:00~12:00

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

募 集: 15名 *応募多数の場合抽選です。

講 師: 富田秀子さん(健康アドバイザー・骨盤整体士)

参加費: 無料

持ち物: フェイスタオル、飲料水

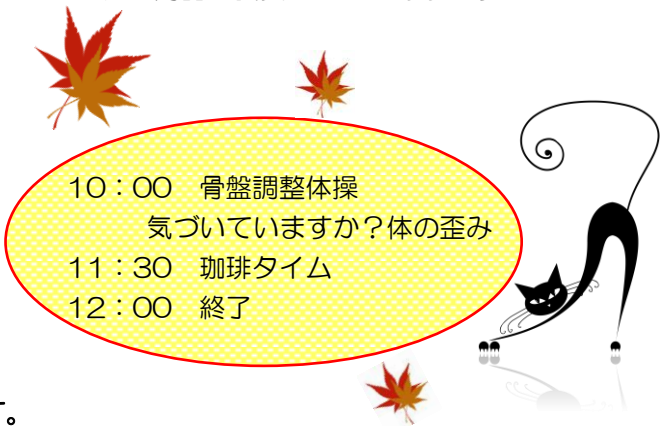
★当日は、動きやすい服装でお越しください。

保 育: 子ども1人につき500円(要事前予約)

*チーパス掲示で300円引きです。

× 切: 8月29日(月)

*当選の方に8月30日(火)、31日(水)にご連絡します。



10:00 骨盤調整体操

気づいていますか? 体の歪み

11:30 珈琲タイム

12:00 終了

がんばる秋に! 簡単スタミナ肉料理 **Beef or Pork or Chicken**

暑い夏も過ぎ、仕事や勉強に忙しい秋がやって来ます! 「今日はがっつり食べて元気をつけたい!」という日は、お肉でたんぱく質をしっかりとってスタミナをつけましょう。パルシステムは「味付け肉」や「半調理品のお肉」でも、国産にこだわり化学調味料不使用です。調理が楽チンでとってもおいしいので、少しの野菜などを加えるだけで簡単にボリューム満点の肉料理ができちゃいます! がんばる秋に、パルシステムの肉料理でパワーアップしましょう!

日 時: 9月27日(火) 10:00~12:00

場 所: 野田市南部梅郷公民館 調理室
梅郷駅西口徒歩7分 Pあり

募 集: 16名 *応募多数の場合抽選です。

パルのお肉のお話: パルシステムライフアシスタント

参加費: 無料

保 育: 子ども一人につき500円(要事前予約)

*チーパス掲示で300円引きです。

× 切: 9月16日(金)

*当選の方に19日(月)、20日(火)にご連絡します。



◇内 容◇

10:00 パルのお肉のお話

10:20 調理実習

*レンジとんかつ de カツ丼

*産直豚のスマークレバー de レバニラ炒め

*までっこ鶏むし鶏 de むし鶏ときゅうりの辛味あえ

*大きな肉だんご de 肉だんごとブロッコリーてりマヨ味

*北海道産直牛ひとくちステーキ、産直豚ロースレモン風ステーキ、産直鶏ムネのとりこ(塩麹味)、など試食

11:30 試食タイム

12:00 終了



★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。