

2017年4月10日発行 センター企画情報紙  
発行:生活協同組合パルシステム千葉稲毛センター  
千葉市稲毛区長沼町 337-1

★行事のお申込みは下記へご連絡下さい★

TEL: 0120-863-218 (月～金 9:00～15:00)

FAX: 043-216-7411 (24時間)

MAIL: inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

その他のお問合せ: 0120-868-014

ご注文: (固定 Tel)0120-086-379 (携帯)0570-086-379

情報誌「Humming(ハミング)」は  
稲毛センター配送エリアで開催される  
パルシステム千葉の企画をご案内する情報紙です

稲毛センター主催行事

# ★Humming★

ハミング4月号

主催行事のお申込み・お問い合わせは左記連絡先の  
地域活動運営スタッフ迄お申込下さい。お申込の際は  
以下についてお知らせください。

- ① 行事名 ② 開催日 ③ 参加者の氏名
  - ④ 組合員番号 ⑤ 電話番号 ⑥ FAX番号
  - ⑦ 保育利用の場合
    - ・お子様のお名前 ・年齢(月齢) ・いつもの呼び名
    - ・託児経験の有無 ・アレルギー等注意点
- ※希望の連絡先、連絡方法があればお知らせ下さい。  
※この紙面に掲載されている表示価格は税込みです。

## パルシステムのつどい \*\*\*5月\*\*\*

### ① おうちでカフェ気分♪ コーヒー好きのためのCoffee教室



コーヒー好きの皆さんに朗報です!  
カタログでおなじみの(株)ユニマットプレシャス  
キャラバンコーヒーさんがおいしいコーヒーの淹  
れ方を教えに来てくれます。淹れたてのコーヒー  
とパルのスイーツで忙しい日々を少し忘れて、  
ほっと一息つきませんか?

試飲  
試食  
予定

- \* キャラバンコーヒー商品  
(ゴールドペンキャメル、マイルドフレンド)
- \* 産直りんごのアップルパイ  
紅茶スコーン、ショートブレッド etc.



日時: 5月19日(金) 10:00 ~ 12:30  
会場: 穴川コミュニティセンター 料理実習室 (稲毛区穴川 4-12-3)  
講師: (株)ユニマットプレシャス  
募集: 15名 参加費: 無料 保育: 有り  
持物など: マグカップ、筆記用具(その他 詳細は後日案内)  
切: 4月21日(金) 15:00  
※ 申込多数の場合は抽選。  
当選された方のみへ4月28日(金)迄に連絡致します

申込期間が  
他より短めです  
ご注意ください

### ② ふつうのパンとはちょっと違う! 美味しさ長もち\*コモのパン

「おいしさ」と「ながもち」がひとつに  
なったパンの秘密を教えてくださいながら、  
カタログでおなじみのコモパンのアレンジ  
メニューをご紹介します。パルシステム商品  
を使って作れる簡単調理です。  
ぜひお気軽にご参加下さい!



- 調理  
試食  
予定
- \* ひじきとツナとコーンの和風サラダサンド
  - \* さんま蒲焼サンド
  - \* クロワッサンアイス \* 紅茶



日時: 5月24日(水) 10:30 ~ 13:00  
会場: 高洲コミュニティセンター 料理実習室  
(美浜区高洲 3-12-1)  
講師: (株)コモ  
募集: 15名 参加費: 無料 保育: 有り  
持物など: エプロン、三角巾、布巾2枚 (その他 詳細は後日案内)  
切: 5月5日(金) 15:00 ※ 申込多数の場合は抽選。  
当選された方のみへ5月12日(金)迄に連絡致します

小学生未満のお子様をお連れの場合  
託児の利用をお願い致します  
\*お子様1人につき保育料500円\*  
(最初に千円パスご提示で300円引)



### ③ 心と身体を軽くする... リラックス\*ヨガ

命ある限り絶え間なく続けられる「呼吸」  
その呼吸を大切に心と身体をほぐすヨガ。  
環境の変化などで何かと気ぜわしい時期ですが  
自分とゆったり向き合う時間を過ごしましょう。  
身体を動かした後はゆったりティータイムも  
お楽しみください!



試食  
予定

- \* 産直たまごの長崎カステラ  
豆腐クリーム抹茶風味&ゆであずき添え
- \* ほうじ茶 \* フルーツ



日時: 5月30日(火) 10:00 ~ 12:00  
会場: パルシステム千葉稲毛センター 会議室  
(稲毛区長沼町337-1)  
講師: 国際ホリスティックセラピー公認インストラクター 西元奈緒美さん  
募集: 15名 参加費: 無料 保育: 有り(※4名まで)  
持物など: 動きやすい服装、ヨガマットか大きめのバスタオル  
ケーキ皿、フォーク、カップ (その他 詳細は後日案内)  
切: 5月5日(金) 15:00 ※ 申込多数の場合は抽選。  
当選された方のみへ 5月12日(金)迄に連絡致します

4月より稲毛センター長が飯干から黒崎へバトンタッチ☆職員一同気持ちも新たに、更に組合員の皆様のお役に立てるよう頑張ります。新年度もどうぞ宜しくお願い致します!