



*「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。

お申し込み・お問い合わせ：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

TEL：行事のお申し込み・お問い合わせ専用番号 0120-868-218 (月～金 9:00～15:00)

メール：noda-kumikatsu@pal.or.jp (24時間) *お申し込みの際に下記の事項をお知らせ下さい。

- 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> QRコードからも申し込み出来ます。
- 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)



<1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「アンチエイジングな食事作り」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：1月18日(木) 10:00～12:00

場所：野田センター会議室(中根店向かい2階) Pあり
(中根193) 東武7-バ ヱーグライ野田市駅 徒歩15分

募集：15名 *応募多数の場合抽選です。

講師：穴吹 正子さん(パルシステムライフアシスタント)

保育：お子様は入室できませんので保育をご利用ください。

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。

申込み：右記をご覧ください

切：1月8日(月)

*当選の方に9日(火)、10日(水)、にご連絡します。

参加費：無料



☆内容☆

10:00～11:30

アンチエイジングのお話 & 簡単なレシピ紹介

11:30～試食

<ほうれん草とナッツのあえもの/ きのこツナのリゾット/美肌スープ>

12:00：終了



バターも生クリームも使わない！

ヘルシーバレンタイン♪



最近、体型を気にしている方のためのバレンタインスイーツ！を作ります。行事サポーターの大曾根さんが考案した「お豆腐で作るブラウニー」や「水切りヨーグルトを使ったティラミス風」を一緒に作ります。これなら年末年始で膨らんだ体でもバレンタインを楽しめそう！ヘルシーでも味は本物☆美味しいスイーツを召し上がれ☆もちろん、パルシステムの食材で作るのでご家族で安心して食べられますね。

日時：1月26日(金) 10:30～12:30

場所：野田南部梅郷公民館 調理実習室 Pあり
(野田市山崎1154-1) 東武7-バ ヱーグライ梅郷駅 徒歩7分

募集：20名 *応募多数の場合抽選です。

講師：大曾根 朋子さん(パルシステムセンターサポーター)

参加費：無料

保育：お子様は入室できませんので保育をご利用ください。

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。

申込み：右記をご覧ください

切：1月17日(水)

*当選の方に18日(木)、19日(金)、にご連絡します。



バター、生クリームを使わないから低カロリー

☆調理予定☆

10:30～

- ・おとうふdeブラウニー
- ・水切りヨーグルトのティラミス風

12:00～試食タイム

パスタ+飲み物付き

片付け、アンケート記入

12:30～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コードでお申し込みの方は、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。電話でお申し込みの方は、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。期日までに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。お問い合わせは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。みなさまお誘い合わせの上ご応募ください。