

キューブ すてーしょん



キューブ館山エリアのパルシステム千葉の企画や地域情報をご案内する「地域性」を特徴とした情報紙です。

行事に関する お問い合わせ・お申込みは

発行：生活協同組合パルシステム千葉 キューブ館山
住所：千葉県館山市湊47-1
TEL：0120-868-518(月～金 9:00～15:00)
FAX：0470-23-8605(24時間)
メール：tateyama-kumikatu@pal.or.jp



5月パルシステムのつどい①

～中高年の方必見～

美味しく食べて健康アップ↑↑



4月になって気候も暖くなり、身体を動かす良い季節になってきましたよね～♪しかし運動しても寒い冬に着けた「身体の衣」なかなか落ちないですよ・・・そこで今回お料理教室の先生でサポーターの川名和枝さんに身体の代謝や免疫力を上げて健康アップするメニューを教えてください。美味しく食べて身体をスッキリさせられるうれしい企画見逃せませんよ～!!

日時：5月8日(火) 10:30～13:00
会場：キューブ館山 参加費：無料
募集：12名 保育：なし
お持ち物：エフロン・三角巾・マスク・布巾・お飲み物

～お楽しみメニュー～

- * 高野豆腐の千珍オロース風
- * ささみとアスパラのソテー
- * アボカドの白和え
- * 野菜スープ



～お申込み切～

4月24日(火) 15:00まで

5月パルシステムのつどい②

珊瑚の海の恵み



もずくを食べよう!



低カロリーなのに栄養豊富な海の幸【もずく】。実はパルシステムのもずくを食べるととってもいいことがあるんですって!今回はその『いいこと』を(株)井ヶ谷竹内さんに教えていただきます♪そして意外に知られていないのが、もずくを使ったレシピ。絶品レシピも紹介していただきますよ♪おいしく食べて美ら海の恵みに感謝!(^o^)

日時：5月24日(木) 10:30～13:00
会場：とみうら枇杷倶楽部(体験スタジオ)
募集：16名 参加費：無料
保育：有ります。(とみうら元気倶楽部・多目的室にて)
★お子様一人300円(チーパスカード提示で100円引き)
お持ち物：エフロン・三角巾・マスク・ふきん・お飲み物
※お申込み切：5月10日(木) 15:00まで※

～お楽しみメニュー～

- * もずくと豚バラ白菜のさっぱり煮
- * もずくソースで食べる!
- カルパッチョサラダ
- * もずくの千ジミ
- * もずくのジュシー



あそびの広場企画

わくわく読み聞かせ



あそびの広場では、毎月2回読み聞かせを行っています。もと小学校教員でサポーターの川名和枝さんが、季節にあった楽しい絵本や紙芝居を読んでもいただきますよ♡ちょっとした軽食もご用意しています!!ぜひお友達を誘ってお越しくださいね!お待ちしております～♪

5月 3日(木) 10:30～12:00
5月 15日(火) 10:30～12:00

会場：キューブ館山 あそびの広場
定員：先着 お子さま10名
参加費：無料 お申込みは4月16日より開始します。
TEL：0120-868-518(月～金 10:00～15:00)



つどいの広場企画

パルの知恵袋♪

お申込不要です



今回は「牛乳」と「飲むヨーグルト」の飲み比べができるそうよ!!それとパルの牛乳で作った「牛乳かん」の試食もあるみたいよ。みんなで行ってみましょう～♪



4月30日(月) 13:00～15:00

会場：キューブ館山 (キッチンスペース)
参加費：無料

～お飲み物
(コーヒー・紅茶)
ご用意しております～



※ お申込みされた方で当日御都合が悪くなった場合は必ずキャンセルのお電話をお願いします。
※ 応募多数の場合抽選となります。結果は全員に御連絡します。
※ 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。