

ふれんど



2018年 5月号

発行日:2018年5月7日



発行:生活協同組合パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

TEL: 0120-862-718 (月~金 9:30~15:30)

*この電話番号は、柏センター主催行事のお申込み・お問合せの専用番号です。

その他一般のお問合せは0120-868-014をお願いします。

FAX: 04-7134-7707 (24時間)

メール: kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

★行事へのお申込み・お問合せについて

①行事名 ②参加者全員の氏名 ③組合員番号 ④電話番号 ⑤保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・開催当日の年齢(〇歳〇ヶ月) ※月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。

※行事の当選連絡は、連絡行き違いを防ぐため基本的には留守番電話にメッセージは残しません。

場合により当センターからのメッセージがあった時は、必ず折り返しのご連絡をお願いします。

※保育は保護者の方が安心して行事に参加できるように新保育団体「保育の会にここに」に委託しています。

6月パルシステムのつどい ①

◆パルシステムを上手に活用して快適ライフ
◆「食・くらし・環境・地域」についてコミュニケーション

元気いっぱい☆親子体操♪

普段家事や子育てに頑張っているお母さん、自分のことは後回しにしがちではないでしょうか？体を動かすことで心もリフレッシュ♪親子で一緒に楽しく体操を体験して日頃のストレスを発散しましょう。また覚えておくとお家でも続けてできますよ！たくさんのご応募お待ちしております。



パルシステム商品のおみやげつきです！

- *リズムに合わせた体操やフラフープを使った楽しい運動で子どもと触れ合いながら気持ちよく体を動かします
- *妊娠中等、運動が難しい方はご相談ください



日時: 6月4日(月) 10:30~12:30
場所: キッコーマンアリーナ(流山市民体育館) 2階武道場 (流山市野々下1-40-1) P有

つくばエクスプレス流山セントラルパーク駅徒歩7分
講師: おおたかスポーツコミュニティ流山 小林 千穂さん
募集: 2~3歳児と保護者20組 *応募多数の場合は抽選
参加費: 無料
持ち物: 動きやすい服装、運動のできる室内履き、飲み物(水筒等)
保育: なし
切: 5月22日(火)
当選の方のみ23日(水)、24日(木)に電話連絡します

6月パルシステムのつどい ②

ピンチの時の強〜い味方！ もやしをおいしく食べよう♪

今年の冬は野菜価格の高騰で、主婦は皆苦労したことと思います。こんな時、私たちを助けてくれる強い味方といったら『もやし』ではないでしょうか？価格は常に安定、しかも安価！なかでも緑豆もやしには気になるあの栄養素も豊富に含まれているとか…。



メニュー(予定)

- ・もやしとかぼちゃのグラタン
- ・もやしときのこの風船焼
- ・精進風健康炊き込みご飯
- ・中華風コーンスープ 他

そんなもやしのあれこれをもやしメーカーの成田食品(株)さんより教えていただきます！また実際に調理・試食し、新たな食べ方も見つけて下さい。

日時: 6月19日(火) 10:30~13:00
場所: さわやかちば県民プラザ 2階調理室 (柏市柏の葉4-3-1) 柏の葉公園隣接 柏駅等よりバス便有 P有(有料)

講師: 成田食品(株)
募集: 16名 *応募多数の場合は抽選
参加費: 無料
持ち物: エプロン、三角きん、ふきん、マスク
保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~) (要予約 1人500円、チーパス提示で200円)
切: 5月25日(金)
当選の方のみ28日(月)、29日(火)に電話連絡します



6月パルシステムのつどい ③

おおすごい！ 石けん&重曹活用術

毎日のお掃除は環境にも手肌にも安心な方法で行いたいですね。汚れの落ちる仕組みや落とし方のコツが分かれば、頑固なギトギトの油汚れでもピッカピカ、ツルツルに。お掃除が楽しくなります。寒い年末に行うより油のうき易いこの時期がらくらく落とせます。講師(パルシステムライフアシスタント)が実践しながら教えてくれます。キレイになったあとはうなぎの試食もお楽しみに！



日時: 6月28日(木) 10:30~13:00
場所: 流山市東部公民館 1階調理実習室 (流山市名都借756-4) P少し JR南柏駅西口徒歩20分 南柏駅からバス便有

講師: PLA 今井 美枝子さん
募集: 16名 *応募多数の場合は抽選
参加費: 無料
持ち物: エプロン、汚れを落したいもの、ふき取り用の布、蓋付き空き瓶(ジャム等)、割箸
保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~) (要予約 1人500円、チーパス提示で200円)
切: 6月5日(火)
当選の方のみ6日(水)、7日(木)に電話連絡します

