



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。

11月パルシステムのつどい①



心も身体も元気にする薬膳レシピ♪

天高く、馬も私も肥ゆる秋…。と、食欲の秋を満喫している方もいらっしゃるかもしれませんがね。そんなあなたにヘルシーな薬膳料理はいかがでしょう？それにこれからの季節に免疫力をあげる薬膳は大人気！！サポーターで薬膳マイスターの川名和枝さんが、心身ともに元気にしてくれる薬膳レシピを教えてくださいませよ♪ぜひご応募くださいね♪

日時：11月14日(水) 10:30~13:00
会場：とみうら枇杷倶楽部(体験スタジオ) 参加費：無料
募集：20名 保育：あります(とみうら元気倶楽部・多目的室にて)
★お子様一人300円(千円パスカード提示で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：10月31日(水) 15:00まで

- ～お楽しみメニュー～
- * 雑穀と小松菜のご飯
 - * 大豆のみそ汁
 - * 長芋とれんこんのにらダレ
 - * 玉ねぎのはさみ焼き
 - * 秋のヨーグルトサラダ



11月パルシステムのつどい②

クリスマスフォトスタンドアレンジ

10月のパルつどのクリスマス試食会で、クリスマスのお料理も決まってきたかと思えます。今回はそのクリスマスをもっとおしゃれに楽しく過ごしていただけるようなクリスマスフォトスタンドをアレンジ♪カンタン♪だけど手作り感がどこか温かみを感じられるのもおしゃれなポイント！！今年は一味違うクリスマスをお過ごしください。みなさんのご参加お待ちしております(^ o ^)ノ

日時：11月20日(火) 10:30~13:00
会場：キューブ館山
募集：12名 参加費：無料
保育：有ります。
お持ち物：お飲み物
※お申込み切：11月6日(火) 15:00まで※



- ～お楽しみメニュー～
- * 産直いんごのアップルパイ
 - * ベリーアイス添え



イメージ図

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



パルdeおしゃべり

試食もできておみやげ付き、交通費支給の【パルdeおしゃべり】って知ってる？組合員さん同士、楽しいおしゃべりで素敵な時間を過ごせそうよ♡パルの理事さんからも活動報告があって、そのあと自由に意見交換ができるわよ！みんなで行ってみましょうよ♪



日時：11月5日(月)10:30~12:00 募集：20名 参加費：無料
会場：とみうら枇杷倶楽部(体験スタジオ) 交通費：支給します。
保育：有ります。(とみうら元気倶楽部・多目的室) 保育料：無料
※お申込み切：10月22日(月)15:00まで※



つどいの広場企画

パルの知恵袋♪

お申込不要です



今回は「野菜の食べ比べ」ですって♪市販のものともあまり変わらないと思うんだけど…？それにパルシステムの産直野菜は特に冬場、お安いんですって!？どんな仕組みなのか気になるわ～♡みんなで行って見ない？

10月25日(木)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・紅茶など)
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。