

ふれんど



2018年
10月

発行日:2018年10月8日



「ふれんど」は、表面は柏センター、裏面は野田、印西、市川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。申し込み先を確認の上、該当センターへお申込み下さい。

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にお願いします。

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。

11月パルシステムのつどい ①

JOYストリングスによる

ホッと 秋色コンサート

街路樹が秋の深まりを告げ、ハロウィンが終わると街はクリスマスの準備に入ります。昨年、大好評だった、コンサート今年も開催します。忙しい毎日心癒される弦楽アンサンブルの調べにほっこりしませんか？



演奏予定曲

- ♪アイネクライネナハトムジーク第一楽章 他
- ♪もみじ、夕焼け小焼け
- ♪サウンドオブミュージックメドレー 他

～JOYストリングス 紹介～

「JOYストリングス」の「JOY」は喜び、楽しみ、人とのつながり、「ストリングス」とは弦楽器を意味します。発足当時の団員と弦楽器を通して音楽や、人との出会いを大切に沢山の人が笑顔になれるような音創りをしていこう、と命名。2004年おとなの弦楽アンサンブル・サークルとして発足。現在柏市の福祉センター、幼稚園や保育園での訪問演奏等を積極的に行っています。

日時: 11月2日(金) 10:30~12:30
 場所: 森のホール21 リハーサル室2 (松戸市千駄堀646-4) P有料
 新成線八柱駅・JR武蔵野線新八柱駅下車徒歩15分
 講師: 自主的活動グループ『JOYストリングス』
 募集: 30名 *応募多数の場合は抽選
 参加費: 無料
 持ち物: 飲み物
 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)
 〆切: 10月19日(金) 当選の方のみ 22日(月)、23日(火)に電話連絡します

パルシステム商品お土産付

◆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

11月パルシステムのつどい ②

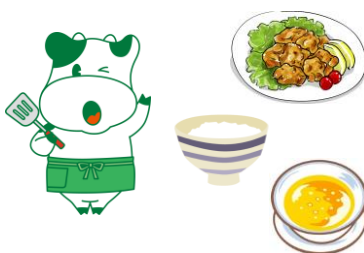
時短で簡単! 男の料理

毎年恒例となりました、大好評の「男の料理」第5弾です。今回は時短でできるのに簡単でおいしいレシピを使って実習します。普段は料理をしないという方も料理大好き男子も大歓迎です。慣れていなくても大丈夫! スタッフも一緒にお手伝いします。自分で作った料理の味は特別おいしいはず! この機会に料理の腕を上げてみませんか? たくさんのご応募お待ちしております。



<メニュー>(予定)

- ・揚げない油淋豚 香味だれ
- ・水餃子スープ
- ・ほうれん草とナッツの和え物
- ・りんごのワイン煮
- ・ご飯



日時: 11月23日(金・祝) 10:30~13:00
 場所: 流山市南流山センター 調理実習室 P有 (流山市南流山3-3-1) 南流山駅徒歩4分
 講師: 穴吹 正子さん(PLA)
 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: なし
 〆切: 11月6日(火) 当選の方のみ7日(水)、8日(木)に電話連絡します

11月パルシステムのつどい ③

…コレステロール、血糖値…

気になる健康の話



あなたやご家族の健康で、日頃気になっているのはどのような点ですか? 今回は昨年の『血压講座』に続き、柏市保健所の方より「コレステロール」「血糖値」を中心にお話を伺います。日頃から自分(家族)の健康状態を知り、「治療」よりも「予防」により、介護要らずの『健康寿命』を伸ばすためにも、話を聞きに来ませんか? 講座の後はティータイム! ざっくばらんに気になっていること、質問しちゃいましょう! ご応募お待ちしております♪



<内容>

- ・コレステロール、血糖値を中心に健康の話
- ・ティータイム

パルシステム商品お土産付き♪

日時: 11月30日(金) 10:30~12:30
 場所: ライフケア メモリパーク柏 (柏市柏5-9-1) 柏駅東口より徒歩10分、柏市役所隣
 講師: 柏市保健所 健康増進課 保健師
 募集: 20名 *応募多数の場合は抽選
 参加費: 無料
 持ち物: 筆記用具
 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)
 〆切: 11月7日(水) 当選の方のみ8日(木)、9日(金)に電話連絡します