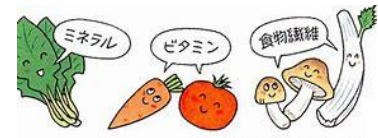




キューブ館山エリアのPALシステム千葉の企画や地域情報をご案内する「地域性」を特徴とした情報紙です。

1月PALシステムのつどい



あなたに必要な栄養…本当に足りていますか？

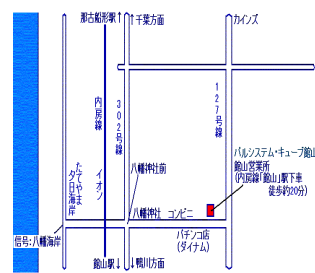
今年最初のPALシステムのつどいは、お正月休みに食べ過ぎちゃった方もそうでない方も必見！姿勢と栄養の関係に深〜いつながりがあるってご存知でしたか？今回はサポーターで姿勢調整師の山本由紀さんに、あなたの不足している栄養素チェックと、不足している部分の栄養を補う食材を教えてください。楽しく学べたためになるお話で有意義に過ごしましょ♡

日時：1月22日(火) 10:00~12:00
場所：キューブ館山 キッチンスペース
募集：12名 参加費：無料 保育：有ります。
お持ち物：お飲み物・お箸
(お子様づれの方はお子様用のフォークまたはスプーン)
お申込みメ切は1月11日(金)15:00まで

身体の栄養足りていますか??

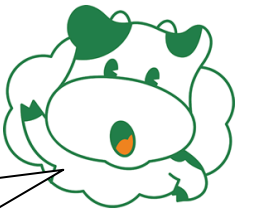
～お楽しみメニュー～

- *季節の温野菜
- *せりと魚のスープ
- *フルーツの
ヨーグルトがけ



★ キューブ館山 地図

2018年、今年もあと少しとなりました。皆さまには、各種イベント・行事へのご参加等いろいろとお世話になり、ありがとうございました。また、来年も楽しい企画をたくさん予定しておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



キューブ館山の年末年始の営業は 12/28 (金) まで通常通り
※企画などのお問い合わせ・お申込み 12/28 (金) 15:00 まで
年始営業開始 1/7 (月) 9:00~となります
よろしくお願いいたします。

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回の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らいますよ♡読み聞かせのあとは、ちょっとした軽食もご用意しております!!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~す♪

1月15日(火) 10:30~12:00
1月24日(木) 10:30~12:00

会場：キューブ館山 あそびの広場
定員：お子様 10名 (先着順となります。)
参加費：無 料 ※お申込みは 12月10日(月) より開始します。
TEL：0120-868-518 (月~金 9:00~15:00)



つどいの広場企画

お申込み不要です



今年最後の食べくらは「肉まん」ですって♪みんな大好きよね♡ホッカホカの肉まんは寒〜い季節の必須アイテム!でも市販の肉まんはどう違うのかしら??お友達も誘って行って見ない?

12月11日(火) 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。
※ PAL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。

このページのお問合せ・お申込みは

発行：生活協同組合PAL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

こちらのお問い合わせ先は
12/29(土)~1/6(日)までお休み
させていただきますので、お申込みお
問い合わせは1/7(月)~とさせて
いただきます。



“選んで変わる”



ほんもの
実感
くらしづくりアクション