

ふれんど



2019年 3月号

発行日:2019年3月11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。

4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・暮らし・環境・地域」についてコミュニケーション

産後ママのための ママフィット with ベビー

産後はきれいになるチャンス！
妊娠前よりキレイを目指します♪

妊娠による身体の変化、出産による身体のダメージ、そして日々の身体の疲れ…。お休みなしの子育てでは不安がいっぱい！月例の近い赤ちゃん、ママと一緒にいるグループエクササイズで身体と心のケアをしませんか？



内容(予定)

- ・ママフィット(60分)
赤ちゃんとスキンシップを取りながら、産後の身体のためのほぐしやトレーニング。後半は有酸素運動で汗ばむ程度に動きます！
- ・交流タイム(20分)…試食あり

日時: 4月11日(木) 10:30~12:00

場所: 流山市南流山センター 和室 P有

(流山市南流山3-3-1) JR・つくばEX南流山駅徒歩4分

講師: 日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター・健康運動指導士 大場 美香さん

募集: 2ヶ月~6ヶ月程度の赤ちゃん(ハイハイするくらいまで)とお母さん 12組

*応募多数の場合は抽選

参加費: 無料

持ち物: バスタオルまたはヨガマット、飲み物、運動しやすい服装、着替え(必要な方)

保育: なし

〆切: 3月29日(金)

当選の方のみ4月1日(月)、2日(火)に電話連絡します



4月パルシステムのつどい②

簡単!おしゃべりアレンジ

休日はおうちdeランチ♪

いよいよ大型連休♪今年はどうお過ごしでしょうか？連休中はどこも混雑は避けられません。お出かけもいけどゆっくり、おうちで手作りランチはいかが？今回は「休日だからこそ作ってみたい！食べてみたい！」メニューをご紹介します。パスタで作るパエリア「フィデウア」はお米から作るパエリアよりずっと手軽で見栄えのする一品。フライパン一つでメインが完成します。パスタ好きな人にこそ是非作って欲しい、クセになる味わいです。いつもの食卓とは違うメニューで、ゆったり過ごす休日にお勧めの一品、一緒に作ってみませんか？

◆メニュー(予定)◆

- *シーフードパスタパエリア
- *キャベツと白滝のペペロンチーノ
- *豆とアボカドのスープ
- *季節のフルーツ



日時: 4月26日(金) 10:30~13:00

場所: 松戸市民会館 料理教室 Pなし

(松戸市松戸1389-1) JR・新京成松戸駅東口徒歩7分

講師: PLA 栗原 百合子さん

募集: 20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)

〆切: 4月5日(金)

当選の方のみ8日(月)、9日(火)に電話連絡します

